Plaire aux femmes - Mode d'emploi

La séduction a ses règles et les femmes ont leurs exigences : l'homme qui cherche à plaire doit donc savoir s'y prendre avec tact, manière et élégance. Où rencontrer une femme libre ? Comment l'aborder ; avec quels gestes, avec quels mots ? Comment obtenir son numéro de téléphone, l'inviter à dîner, aller plus loin avec elle ?

Les méthodes qui suivent répondent concrètement à toutes ces questions que se posent les hommes. Elles correspondent aux phases successives du rapport de séduction. Elles ont été élaborées par Jean Dubreuil, un expert reconnu de la séduction et de la sexualité, pour aider les hommes à mieux comprendre les femmes et améliorer rapidement leur vie sentimentale.

Méthode : Trouver la Femme de sa vie

Tout homme rêve de rencontrer celle qui le rendra vraiment heureux, celle avec qui il pourrait vivre le bonheur d'une relation physique et intellectuelle, celle avec qui... Mais il faut savoir la rencontrer ! Ces quelques pages donnent tous les conseils nécessaires, ensuite il n'y a plus qu'à suivre les pistes tracées.



OBJECTIF : Trouver la femme de sa vie

ÉTAPES A RESPECTER :

Étape 1 - Déterminer le type de relation qu'on recherche
Étape 2 - Prêter attention à ses propres désirs
Étape 3 - Connaître les attentes des femmes
Étape 4 - Faire la cour à une femme
Étape 5 - Explorer les lieux de rencontre
Étape 6 - Tester son sentiment d'amour

Étape 1 > Déterminer le type de relation qu'on recherche

Vous devez déterminer quelle femme vous recherchez. Certes la plus belle possible, la plus aimante, etc.. Mais encore qui cherchez-vous vraiment ? Vous devez le savoir de même qu'un capitaine conduit son bateau à bon port parce qu'il sait où il veut aller. Déterminer votre but c'est déjà avoir fait un grand pas pour l'obtenir. Savoir quelle femme vous recherchez c'est déjà l'avoir trouvée.

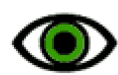
Il y a deux grand choix possibles : vous cherchez une femme, une compagne, une amie parce que - soyons direct - vous ne voulez pas être seul, vous voulez vivre votre sexualité ou vous voulez vivre un grand amour, trouver LA compagne de votre vie, la mère de vos enfants, etc.. Ces deux choix sont respectables et positifs mais cela doit être clair pour vous. L'erreur c'est de se dire : « Je cherche une amie en attendant un véritable amour ». Pourquoi ?

Si vous cherchez, vous trouverez, soyez en sûr. Et alors vous partagerez un peu ou beaucoup de votre vie avec une femme tout en vous disant que ce n'est pas exactement ce que vous voulez. Délicat, non ? Ne vous attendez pas alors à une relation géniale même si votre amie fait le même chemin. Pire, vous ne trouverez pas ainsi votre amour parce que d'un coté vous ne serez pas libre et d'autre part vous allez prendre l'habitude de ne pas vivre vos vrais sentiments. Bref, on ne vit pas avec quelqu'un comme on habiterait un appartement pas terrible en attendant mieux.

Soyez clair avec vous et avec l'autre. Vous voulez de la compagnie, du sexe, une relation légère, acceptez votre attente, votre évolution et dites-le. Vous vivrez bien mieux cette étape. Et ne vous dites pas, j'aimerai bien une douce amitié qui pourrait devenir un grand amour. Une telle évolution est plus que rare. Un homme sent tout de suite si une compagne peut, éventuellement, être sa femme ou seulement son amie. Ce qui par contre arrive souvent c'est une douce amitié qui devient une douce habitude et qui devient ainsi un couple assez stable. Ce n'est pas LE Grand Amour (avec majuscules et tout et tout) mais c'est parfois une belle vie plutôt plus stable que de grands sentiments.

Vous voulez séduire mais surtout vous voulez aimer et être aimé d'une femme exceptionnelle, de La femme de votre vie. Pourquoi pas ? Vous croyez à l'amour durable et au partage d'un couple. Ca existe même si c'est parfois difficile. Mais si les couples ont tant de mal à se vivre dans la durée, c'est qu'ils s'apparient mal, qu'ils se connaissent trop mal avant de vivre ensemble, qu'ils ne se rencontrent pas bien avant. Nous allons en parler à la prochaine étape.

Conseil



Essayez d'être le plus honnête avec vous-même. Réfléchissez à le relation que vous voulez vivre, ici et maintenant. Pour cela, le plus simple est de visualiser ce qui se passerait si vous rencontriez l'amour de votre vie ou, au contraire, une fille sympa. **Deux chances mais deux engagements bien différents.** Vous sentez-vous prêt pour un couple stable, un engagement durable, des enfants sans doute ?

Surtout ne soyez pas trop moraliste, il est évident qu'une relation stable demande beaucoup d'efforts et de temps. A certaines époques de sa vie on n'en est pas capable (études, désir de découvrir le monde, mûrir...).

OK, vous êtes clair et c'est bien une relation d'amour, stable, à long terme que vous voulez vivre. Notez que si c'est l'autre alternative que vous avez choisie, ces pages vont également vous aider mais moins directement.

Dans le désir, sexuel et amoureux, on cherche un complément. On veut combler un manque, on veut se compléter par l'autre pour être plus grand, plus fort, plus entier. On va chercher ce qu'on n'a pas. C'est un appel irrésistible du complémentaire, nous y sommes obligés, convoqués par l'instinct sexuel !

Autrefois (et dans beaucoup de cultures aujourd'hui encore) les familles choisissaient attentivement les deux époux. **Le mariage était arrangé**, il facilitait la reproduction des structures sociales. On en dira ce qu'on en veut bien dire mais si pour le désir et l'amour nous sommes gagnants, par contre, pour la vie commune et quotidienne, nous n'avons pas toujours gagné au change !

Maintenant, nous nous choisissons « librement ». Dans la réalité, soit nous préservons des rencontres dans le même milieu social par une sorte de sagesse ancestrale plus ou moins consciente soit nous choisissons suivant nos inclinations et alors, souvent « se rencontrent des névroses ». Dans le premier cas, il y a de « petits coups de foudre » et un amour qui se construit, éventuellement, sur une intimité partagée.

Dans le deuxième cas, il y a « grand coup de foudre » et **deux inconscients** (dans tous les sens, populaire et psy) **se rencontrent pour le meilleur** (il y a complément heureux, une dynamique fructueuse) **ou …pour le pire !**

Des expériences ont été faites et il semble que ceux qui ont eu le même vécu c'est à dire qui ont eu aussi les mêmes lésions et problèmes se reconnaissent et se trouvent sympathiques voire plus. Evidement **le problème c'est justement qu'ils additionnent leurs problèmes** et ça, c'est parfois pas mal de soucis pour l'avenir.

En généralisant, on constate que l'**on choisi presque automatiquement quelqu'un dont la famille a eu le même vécu que la sienne**.

Exercice



Imaginez-vous avec celle que vous aimeriez totalement. Quelle femme serait-elle ? N'hésitez pas à être précis. Grande ou plus petite que vous, blonde ou brune, distinguée ou naturelle, vive ou calme, etc. Les femmes sont bien plus douées pour rêver leur futur mais ce doit être votre exercice aujourd'hui. Comment parlerait-elle ? Comment bougerait-elle, vous caresserait-elle ?

Ce n'est pas un exercice gratuit. **Mieux vous serez capable de vous la représenter et plus de chances vous aurez de la trouver.**

Étape 3 > Connaître les attentes des femmes

Nous allons voir, dans les tableaux suivants, quels sont les critères réels et supposés des recherches des hommes et de femmes. Ce sont des résultats d'enquêtes variées.

A. Ce que recherchent les femmes	B. Ce que les hommes pensent que les femmes recherchent
Personnalité Humour Sensibilité Intelligence Beau corps	Personnalité Beau corps Humour Sensibilité Apparence
C. Ce que recherchent les hommes	**D. Ce que les femmes pensent que les hommes recherchent**
Personnalité Apparence Intelligence Humour Beau Corps	Apparence Beau corps De la poitrine Des fesses Personnalité

Les listes A et la liste B sont assez semblables

Les hommes ne se trompent pas tellement sur les attentes féminines sauf pour le physique qu'ils surestiment. De plus, dans ce physique, ils incluent en plus des muscles, abdominaux et autres signes superficiels de force, la taille de leur pénis. Ils privilégient une apparence physique qui les rassure eux dans leurs comparaisons avec les autres hommes mais qui n'a qu'une importance très secondaire aux yeux des femmes. Il faut néanmoins considérer que la confiance en soi, l'estime de soi, si importante pour séduire, peut très bien avoir besoin de ces apparences là !

Par contre **les femmes préfèrent** dans l'ordre **les yeux, les fesses** (toujours très regardées qui doivent être rondes, fermes), **les mains et les pectoraux**. Pourquoi les fesses ? Certains chercheurs (où ne va t'on pas chercher ?) disent que ces postérieurs musclés sont un signe que leur heureux propriétaire sera bien en mesure de donner le coup de rein extatique.

La beauté du visage joue plutôt en défaveur, « une femme regarde toujours plus haut ou plus bas que le visage » dit Claude Mauriac. En fait un Apollon, un beau visage mais bien lisse ne tient pas la route auprès d'un visage buriné qui trahit l'expérience.

Il est probable que **les hommes sous estiment** (sauf ceux qui en jouent très bien) ce que les femmes appellent Personnalité et qui est cet attrait aux yeux des femmes du Pouvoir, de la Star, de l'homme connu et adulé par les autres femmes. Personnalité signifie pour les femmes, celui qui est un chef et secondairement, en situation monogame, un partenaire qui garde un côté fascinant, mystérieux, un potentiel d'être rare et dominant.

Les listes C et D sont bien différentes

Il faut comprendre que certes **la liste D est aussi celle des hommes au premier regard** ou pour une brève relation mais certainement pas pour une relation à long terme pour laquelle la liste C est absolument dominante.

N'oublions pas que les hommes pensent et veulent du sexe d'abord, qu'ils ont du mal à s'ouvrir, à entrer en relation avec une femme sans passer par l'étape charnelle. Plus encore que pour la Belle au Bois Dormant c'est le baiser qui les réveille à l'amour et aux sentiments.

Mais **les hommes savent** sans doute mieux que les femmes **ne pas confondre attirance sexuelle pure et véritable amour**. Grand adeptes de la discontinuité, ils peuvent distinguer clairement entre une relation qui, pour eux, n'ira pas au delà du sexe (c'est la liste D) et une relation qui, s'il elle doit avoir sa part de charnel, signifie une possibilité, une envie même d'engagement (c'est la liste C). D'où l'intérêt d'être bien claire sur son but, son désir, sur le femme partenaire recherchée (voir étape 1).

Maintenant, toujours pour bien comprendre ce qui vous rapproche (ou vous éloigne) de la femme de vos rêves, **étudions les différences de désir**. C'est souvent le point où les hommes ne savent plus que dire qu'ils ne comprennent plus les femmes. La même sera un jour ou avec un tel d'une extrême réserve, quasi asexuelle et le lendemain ou avec un autre la plus chaude et aventureuse que vous n'ayez jamais vu. Quelque peu déroutant ! Comprenons quelques vérités de base de la plus grande importance pour le séducteur confirmé que vous êtes en train de devenir.

L'acte sexuel n'est pas le but recherché par la femme, même si elle le demande également. **Ce qu'elle veut, c'est que l'homme tombe amoureux,** qu'il la désire et que ce désir demeure fixé sur elle, nostalgique à jamais.

La séduction féminine réclame quelque chose de plus, elle exige qu'on se souvienne, elle veut que le désir demeure. Elles n'attendent pas le Prince Charmant, elles veulent être assez belles pour attirer l'attention et le désir du Prince et.. le retenir ! L'homme, le Prince lui est émerveillé par cette beauté, il s'arrête, il pose un baiser et ses yeux s'ouvrent et il commence à éprouver, après ce contact, des émotions à son tour.

Mais en fait l'homme, quand il pense à une conquête, n'a que l'acte sexuel en tête. Or dans son désir de rester inoubliable, la femme peut aller jusqu'à se refuser après avoir allumé le désir !

Conseil



L'homme veut du charnel, la femme veut une histoire. Si vous savez cela vous savez tout ! La séduction doit être enchantement, charme. C'est pourquoi **une femme accompagnera une invite sexuelle simultanément de dénégations et d'obstacles.** Même si certaines femmes aujourd'hui ont adopté un comportement masculin et peuvent affirmer : «*Faisons l'amour et n'y pensons plus*», ceci reste une exception, ne vous y trompez pas ! Pour satisfaire son désir sexuel, l'homme doit alors le demander indirectement, c'est à dire lui faire vivre une grande histoire d'amour et obtenir alors.. ce qu'il ne demande plus explicitement !

Étape 4 ➤ Faire la cour à une femme

Le terme est un peu démodé mais, interrogez les femmes autour de vous, elles ont toutes autant envie d'être courtisées que celles des siècles passés. Encore une fois (nous le répéterons souvent) méfiez-vous des modes, l'Amour, la sexualité traversent les siècles inchangés parce qu 'ils agissent à des niveaux bien plus profonds que la raison même.

Faire sa cour, c'est se donner le temps et les moyens d'apprivoiser une femme avant de la conquérir corps et âme. C'est lui prouver que vous l'avez choisi entre toutes, que vous tenez à elle, avec patience, humour et imagination. C'est très romantique et attirant.

Aujourd'hui on peut se prendre vite et se quitter tout aussi vite. Zapping des sens, galvaudage des sentiments, plaisirs rapides, petites jouissances. Désillusions, déprimes. Il est beaucoup plus facile qu'autrefois d'emmener une femme au lit, il n'est pas sûr qu'on en ait plus de plaisir.

Sans prêcher pour une abstinence, loin de là, faire l'amour sans se connaître, sans sentiments n'a finalement pas beaucoup d'intérêt. On se découvre certes dans la nudité de l'amour physique mais **on ne se rapproche que si un minimum de communication, de relation existe**. Essayez, vous verrez bien !

De toute manière, on travaille trop ! Dans notre société, le travail, pour les hommes, c'est sérieux, trop sérieux, plus sérieux que le plaisir. Nous voudrions être heureux, aimés mais en n'y consacrant que les 2 ou 3 heures (au mieux) qui nous restent libres, **APRES** le travail et les obligations afférentes et même souvent après la télé, le cinéma, etc.

Vous trouverez LA femme de votre vie, celle qui vous rendra heureux, **si seulement** …**vous y mettiez l'énergie, l'investissement** que vous y consacrez à vos autres affaires. Si vous voulez que **l'amour** soit là et dure, il **doit passer en premier !** Il faut lui accorder une priorité absolue. Il n'y a pas d'autres recettes, c'est simple. **Ca marche à tous les coups !**

Conseil



Laissez votre désir s'intensifier, **laissez-lui le temps de réaliser qu'elle aussi vous désire**. Il ne sert à rien de prendre une femme qui ne vous veut pas pleinement. Elle n'aura pas de plaisir véritable. Retarder un plaisir, chargé d'attente et de désir jusqu'à l'instant de l'accomplissement est une loi universelle (que les enfants connaissent bien, à Noël par exemple).

Étape 5 ➤ Explorer les lieux de rencontre

D'abord **organiser la rencontre**. C'est surtout un problème d'organisation, une rencontre se provoque. Il faut aller au devant des autres et prendre sur soi. Soyons clair, il faut agir, se bouger. Elles ne viendront pas sonner à votre porte sauf si vous êtes...célèbre et très riche.

Le plus simple est de se rendre là où les femmes sont disponibles. Vérité de LaPalisse direz vous mais bien des hommes ne trouvent pas leur partenaire tout simplement parce qu'ils restent dans leurs occupations « masculines », exclusivement masculines : informatique, café et bars de copains, mécanique, pétanque, etc.

Voici **une petite liste de lieux et des activités** qui attirent à tous les coups des personnes d'agréable compagnie :

- **Les galeries d'art, les expositions de peinture, les centres culturels**. C'est excellent pour votre culture, sans oublier que beaucoup de femmes adorent les arts et les expositions. Nous reviendrons souvent sur l'importance de l'art et d'être artiste.

- **Les clubs de gymnastique**. La plupart des cours sont mixtes ce qui tombe bien puisque l'effort physique rapproche les corps. Et puis excellent pour ce petit ventre qui vous déprime !

- **Les cours de danse, de yoga, de Taï-Chi ou d'arts martiaux**. Vous allez y acquérir une discipline corporelle bienfaisante tant sur le plan physique que moral, vous y côtoierez des personnes soucieuses de leur équilibre, ce qui est un bon point et puis, vous apprendrez à vous mouvoir avec souplesse ce qui est fondamental ! Et en danse il y a plus de femmes que d'hommes, c'est un régal !

- **Les associations de vacances et de voyages** : circuits à l'étranger, semaines de détentes, trekking, découvertes sportives... Tout est sympa à partir du moment où cela vous intéresse vraiment car on y prend le temps de se connaître et en dehors de tout cadre habituel. Mais attention, une fois parti vous êtes avec le groupe pour tout le voyage, pour le meilleur ou... le pire. Choisissez seulement un voyage qui vous tente.

- **Les soirées organisées par les amis ou les relations professionnelles**. Même un peu fatigué, sortez et acceptez l'invitation. C'est souvent quand on se sent terne et épuisé que l'on tombe sur LA personne qui va bouleverser votre vie.

- **Les soirées que vous organisez**, c'est clair, élargiront le cercle de vos relations. Pas la peine de faire d'immenses soirées, quelques amis, une ambiance simple,..

- **Les clubs de jazz, les bars à musique**, privilégiez la qualité, qui se ressemble s'assemble !

- **Les organisations politiques, de bienfaisance**,..engagez-vous dans des actions qui vous ouvrent aux autres, vous y trouverez des femmes qui aiment donner, celles qui créent du bonheur.

- **Les associations culturelles,** de quartier, en particulier si des événements de type carnaval, parade se préparent ensemble toute l'année. C'est culturel, physique, les rencontres sont obligatoires et riches, ...

- **Les librairies et les bibliothèques.** L'amour des livres est une merveilleuse source de complicité, il faudra juste trouver le courage de lever les yeux et engager la conversation.

Conseil



A vous de jouer. Aucune situation n'est absurde si elle débouche sur une belle histoire d'amour ! On est vraiment dans le dicton : «*Aide toi, le ciel t'aidera !*»
Sortez de chez vous, allez dans des endroits que vous ne fréquentez peut-être pas d'ordinaire. **Lancez-vous dans des activités qui vous plaisent et qui correspondent bien à votre personnalité mais fréquentées également par des femmes**. Outre le fait que cela vous épanouira et vous plaira de toute façon, ce sera le cadre idéal pour découvrir quelqu'un avec qui **vous vous entendrez bien puisque vous aurez d'emblée des goûts communs.**

Étape 6 ➤ Tester son sentiment d'amour

L'amour tend à la fusion de deux personnes différentes. Nous voulons être aimé en tant qu'êtres uniques, extraordinaires, irremplaçables. Ce qui n'existe pas dans la vie quotidienne où nous sommes uniques certes mais pas extraordinaires ! Car l'amour brise la vie quotidienne.

Dans la vie quotidienne, nous avons toujours l'impression qu'il existe quelque chose de désirable mais qui toujours nous échappe car nous devons toujours faire quelque chose d'autre. **Jamais nous ne nous sentons entièrement compris**, jamais nous ne ressentons une satisfaction profonde, jamais nos désirs et ceux des autres ne coïncident complètement. L'amour introduit dans cette nuit une lumière aveuglante et un danger total.

Les deux pôles de la vie quotidienne sont la tranquillité et la déception, ceux de l'amour, l'extase et le tourment. La vie quotidienne est un éternel purgatoire, l'amour, un paradis ou un enfer. On oscille entre le tout et le rien.

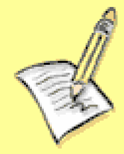
C'est en cela que l'amour est une révolution ou n'est pas amour ! Maintenant vous en connaissez les attraits - qui ne sont pas minces - mais aussi les dangers et les risques. Et, en tant que séducteur, vous savez exactement **ce qu'elle attend de vous, que vous lui changiez sa vie quotidienne** mais, le plus souvent, en toute sécurité : paradoxe éternel ! A vous d'être et de vivre ce miracle !

Conseil



Tomber amoureux, c'est entrer en contact avec la différence, s'ouvrir aux plaisirs troublants d'émotions inhabituelles, en un lieu où la peur et le désir sont inéluctablement reliés. Vous êtes amoureux si cet état révolutionne votre quotidien.

Vous ne ferez rêver que les plus "faciles" avec votre argent, vos possessions. Vous étourdirez celles qui sont un peu plus exigeantes avec de plus beaux rêves mais **vous séduirez les femmes les plus extraordinaires si vous leur parlez de réunir vos âmes.**



Ce qu'il faut retenir de cette méthode

Si vous voulez trouver **LA** femme de votre vie **il faut avant tout que vous y consacriez du temps**. Du temps pour la rencontrer, lui faire la cour, du temps aussi pour vous faire séduisant pour elle.

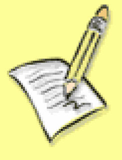
Comprenez ce que vous recherchez dans cette relation. Certes cette femme est merveilleuse mais laissez-vous le temps de découvrir vos attentes cachées : peut-être n'êtes-vous vous-même pas encore prêt pour le grand amour. Attention, votre passé joue pour vous faire « tomber amoureux » d'une personne qui aura bien des points communs avec vous et pas forcément les meilleurs ! Il y a des tas de lieux où vous pouvez la trouver, mais **il faut vous bouger**, elle ne viendra pas sonner à votre porte. Si **vous êtes amoureux, consacrez-vous entièrement à votre compagne car c'est le plus beau cadeau qu'on puisse offrir et... recevoir.**

Nos sources et la bibliographie

- L'Univers masculin *Dr Sylvain Mimoun Seuil pratique*
- Secrets pour séduire une femme *Brenda Venus Presses du Chatelet*
- L'éternel masculin *Jacqueline Kelen Robert Laffont*
- Comment donner du plaisir à laFemme que tu aimes *Sophie Blanchet Presses du Châtelet*
- L'homme Désir *Yolaine de la Bigne Anne Carrrière*
- La famille, comment s'en dépêtrer *John Cleese, Robin Skynner Odile Jacob*
- Relaxation et sexualité *Suzanne Képes et Philippe Brenot Odile Jacob*
- Père manquant, fils manqué *Guy Corneau Les éditions de l'homme*

Méthode : Rencontrer et séduire une femme

C'est sûr, cette femme que vous recherchez existe quelque part. Elle est disponible sur le plan sentimental et espère elle aussi découvrir le grand amour. A vous de l'incarner. Cette méthode insiste sur les six étapes fondamentales du premier contact. **Elle vous incite à oser davantage et vous expose les règles de base de la "conversation-séduction"**.



OBJECTIF : Séduire la femme qu'on a choisie
ÉTAPES A RESPECTER :
Ètape 1 - Prendre le risque d'échouer
Ètape 2 - Afficher sa force et sa détermination
Ètape 3 - Insister pour transmettre un message
Ètape 4 - Déjouer l'angoisse
Ètape 5 - Etablir le contact et le maintenir
Ètape 6 - Lui parler d'elle avec tact

Présentation de la méthode

Les hommes et les femmes doivent se rencontrer et depuis toujours c'est l'homme qui doit faire le premier pas. Mais il est toujours aidé par les femmes et probablement de plus en plus dans nos sociétés égalitaires. De fait il ne fait que rarement ce premier pas sans sentir que, quelque part, elle ne sera pas opposée.

Néanmoins c'est toujours une certaine épreuve. Nous allons détailler les peurs et les moyens pour y faire face, les raisons profondes de cette approche, et tous les trucs et astuces qui vous permettront - avec un peu de pratique - d'oser et de réussir cette approche de l'autre sexe.

Ètape 1 ➤ Prendre le risque d'échouer

Georges dirige d'une main de fer une belle entreprise de transport. 300 camions, des routiers de chocs. Georges s'est fait à la force du poignet et, disons le tout net, il a du tempérament. Récemment il a encore tenu tête à un groupe de "forte tête" devant lequel beaucoup auraient reculé. Pas Georges ! De même, par une tempête de neige, il a forcé le respect de ses hommes en se portant au secours de ses camions et accessoirement de tous ceux qui s'étaient fait bloqués là.

Pourtant Georges a battu en retraite récemment mais personne ne l'a remarqué. Il était invité à une grande soirée de la mairie, il est un notable. Et devinez ? Notre Georges a passé tout son temps à jeter des coups d'oeil discrets vers une fort jolie femme, apparemment seule et qui semblait même le regarder attentivement. Mais Georges n'a pas fait les quelques pas nécessaires, il n'a pas dit les banalités indispensables pour commencer le dialogue. Non, Georges le Grand est resté dans son cercle, paralysé d'une peur toute intéeure, et toute son énergie s'est mobilisée ... pour cacher cette timidité extraordinaire aux autres. Pourquoi ?

Tous les hommes, sauf les inconscients et les insensibles, ont plus ou moins peur d'être rejetés quand ils abordent une femme. Il est curieux de constater qu'un homme peut encaisser courageusement la douleur physique, beaucoup de travail, des situations périlleuses mais qu'il aura toujours horreur de mettre en péril sa « virilité » auprès des femmes. Les aborder est infiniment plus angoissant que de se retrouver face à un défi physique, du genre match de rugby ou marathon !

Même sûr de lui, séduisant, ayant réussi professionnellement, un homme a toujours peur de se voir jugé insuffisant par une femme. Elles peuvent toujours nous démolir ou nous rendre forts. La crainte du rejet est telle que bien souvent les hommes ne tentent rien, ne risquent rien ! Bien sûr, on peut attendre qu'elles fassent le premier pas. De plus en plus de femmes le font d'ailleurs. Mais bon, un aspect évident de la virilité, c'est la prise de risque.

Pourtant il faut jouer pour gagner ! Entreprendre, initier, se battre comporte des risques. Se déclarer, draguer, demander, proposer relève du même courage. Ici, le risque c'est seulement de se voir éconduit, d'échouer mais il y a aussi le risque de réussir, de séduire. On a rien sans rien dit la sagesse populaire. **Si vous n'essayez pas, il est presque certain qu'il ne se passera rien**. Vous préférez la télé ? Ou les filles en papier ?

Pourquoi Georges a t'il eu si peur, lui, l'homme fort ? Parce qu'il pensait qu'un rejet de ses avances aurait été un rejet de lui même, de ce qu'il est. Et qu'il ne peut supporter qu'une femme qu'il admire ne l'estime pas. C'est une confusion fâcheuse.

Conseil



Si vous êtes éconduit, **considérez que c'est votre désir de rencontre qui est dénié et non pas votre propre valeur qui est rejeté**. C'est une subtile différence mais qui est précieuse.

La vérité : **vous êtes OK, vous êtes un type bien mais elle n'a pas envie d'une rencontre**, quelle qu'elle soit. Bon, c'est normal, vous êtes normal, réessayez avec une autre ou... la même quelque temps après !

Ètape 2 ➤ Afficher sa force et sa détermination

On retrouve Georges ! Il a compris la première leçon et, la soirée suivante, la chance est avec lui : cette jolie jeune femme est présente. Cette fois Georges l'aborde poliment. Mais l'homme fort pense qu'il faut avec les dames se montrer très doux, très gentil. Et notre grand chef lui parle des affaires, de la pluie et du beau temps. 10 minutes plus tard, il n'a toujours pas dit le moindre mot personnel, ni surtout montré le moindre signe d'intérêt et, quand d'autres invités les séparent, bonsoir, bonsoir ! C'est raté !

Les femmes attendent d'être chassées ! Ces termes sont peut être politiquement incorrects mais ils recouvrent une réalité ancestrale qui n'est pas prête à abandonner le terrain. Elles veulent, même les plus « libérées » être chassées **parce que c'est une preuve que les hommes les désirent vraiment et qu'ils leur donneront du plaisir**. Pas seulement physique. L'intensité intérieure, le coeur et l'esprit doivent être là.

Si vous la voulez totalement, c'est pour elle, la preuve que vous l'acceptez comme elle est avec ses qualités, ses défauts, son esprit, sa candeur, ses jambes, tout... Aucune femme n'est parfaite, aucune femme n'est absolument sûre d'elle-même. Quand vous la voulez totalement, elle se sent libérée de ses complexes et de ses doutes, elle devient légère et disponible. **Une femme ne jouit bien que totalement désirée**.

Un homme puissant éveille le désir d'une femme qui a envie d'être « dominée », guidée et protégée. C'est pour cela que les hommes de pouvoir et même les hommes riches ont du succès. **Il est dans le sens de la vie que l'homme se mette devant la femme et la protège du monde extérieur alors qu'elle est plutôt censée protéger l'homme du monde intérieur**. Il est important de sentir et comprendre que nous sommes programmés pour ces rôles. Rien ne doit changer, rien ne peut changer de la mystérieuse tradition du désir.

Il y a des modes (féministes entre autres) mais bien des comportements sont inscrits profondément en nous et ne se bouleversent pas si facilement que ça. Soyez des hommes profonds, ancrés, solides (nous n'avons pas dit obtus, fermés, débiles), vous serez heureux et vous saurez rendre les femmes heureuses.

Conseil



Rester un gentil garçon dans sa vie adulte est une véritable catastrophe pour ses relations avec les femmes et sa sexualité. **La tendresse ne fait pas des hommes amoureux mais des « ramollis »**. C'est certes plus facile d'être tendre que courageux mais que dire des hommes domestiqués, placides, « gros nounours » ou fragiles ? Il y a derrière plus de peur des femmes, plus de rancoeur et de haine accumulées que d'amour. Il y a des femmes qui aiment materner mais faites attention, celles là aiment aussi tenir la laisse courte et serrée.

Ètape 3 ➤ Insister pour transmettre un message

Heureusement Georges a une énorme qualité : il est persévérant. Sa réussite, il la doit à un courage bien particulier, celui de ne pas baisser les bras au premier échec. Alors n'ayez pas peur pour Georges, il va recommencer, relancer sa chance. C'est sa grande force.

Soyez comme Georges : si ça démarre mal, persévérez ! Dans tous les autres domaines, vous vous attendez à des difficultés, à des échecs suivis de succès. Pourquoi pas dans ce domaine ? Tout n'est peut être pas perdu. Si cette femme vous plait et que vous sentez vraiment que vous avez un bout de route à faire ensemble, réévaluez la situation, agissez, obstinez vous. Pas gauchement, stupidement, collant ! Mais simplement **ne baissez pas les bras au premier obstacle**.

Les femmes aiment ceux qui veulent vraiment les séduire, qui prouvent qu'ils tiennent à elles. Bien des femmes sont tombées amoureuses d'un homme auxquels elles n'avaient pas même jetés un coup d'oeil à la première rencontre.

Quand Henriette-Amélie de Nehrac rencontre Mirabeau, elle est d'abord effrayée : « Sa figure me déplait à un point inconcevable ! ». Ce grand séducteur avait la réputation d'être vraiment laid, le visage vérolé. Mais il va la voir tous les jours dans son couvent pendant trois mois et lui parle d'amour à travers la grille. Elle tombe finalement amoureuse et lui trouve soudainement « une physionomie expressive, une bouche charmante et un sourire plein de grâce ! ».

Vous avez bien lu : Trois mois, tous les jours et il avait pour l'aider une réputation de séducteur et sans doute l'art de la belle parole. Alors quand vous parlez d'échec aprés 10 minutes ...

Conseil



Soyez du genre insistant, **les femmes ont un faible pour les hommes qui savent ce qu'ils veulent**. Se faire forcer la main leur permet parfois de ne pas assumer la responsabilité de la rencontre et d'en jouir plus pleinement. Au besoin éloignez-vous avant de revenir à la charge, le temps qu'elle se rende compte qu'elle s'était déjà habituée à vous.

Ètape 4 ➤ Déjouer l'angoisse

Georges est intelligent. Il va appliquer une méthode très puissante. Il sait qu'il est sûr de lui et dominant dans son travail. Alors il se relaxe, s'imagine lors d'une de ces assemblées de routiers où il excelle. Il se visualise ainsi, il s'écoute ainsi et se sent dans cette capacité. Quand il a bien pris contact avec sa sûreté de soi et sa force en cette situation, il s'imagine avec cette jeune femme, dans la même attitude, la même sûreté de soi. Il change l''image qu'il avait de lui, timide avec les femmes, par celle de lui au meilleur de sa forme (c'est une technique de PNL). La prochaine fois, il sera sûr de lui, avec elle.

L'attitude idéale est l'aisance. Seul l'entraînement vous donnera l'aisance qu'attendent les filles de vous. Votre aisance ou au contraire votre angoisse, sont les premières qualités que perçoivent celles que vous abordez. L'expression du doute peut générer le doute, comme la confiance en soi génère la confiance en soi. **Si au moment d'aborder quelqu'un, vous ressentez au fond de vous une forme de malaise typique des dragueurs sans expérience, vous transmettez fatalement cette angoisse à l'autre, et rien ne se passera.**

Conseil



Il faut avoir l'air parfaitement à l'aise et cacher l'enjeu. Il faut que celle que vous accostez ressente qu'**on l'aborde sans arrière-pensée, joyeusement, le plus naturellement du monde**, car il est logique pour une femme de se faire aborder par un homme.

Travaillez votre image intérieure de vous en visualisant comme Georges votre attitude d'une part au meilleur de vous et d'autre part en situation de séduction.

Ètape 5 ➤ Etablir le contact et le maintenir

A présent,**comment aborder une femme dans la rue ?** Nous n'allons pas vous proposer des formules toutes faites qui tomberaient invariablement à plat mais beaucoup mieux les vraies recettes pour que vous les fabriquiez. Ce sont vos mots qui sont les bons mais il faut que les thèmes, les directions que vous prendrez sonnent juste aussi.

Les 3 règles à observer lors d'une première rencontre :

1. Le contenu doit être le plus inexistant possible : jamais de politique, de religion, de morale ou d'esthétique. **Le dialogue à ce niveau n'est qu'une formalité pour vous informer**, savoir ce qui est possible. Ce qui est important finalement c'est de parler et de rester au contact !

2. Pour donner une impression de profondeur sans qu'il n'y en ait aucune, **parlez lui d'elle et d'amour**. Amusée et flattée, elle vous écoutera d'abord sans en croire un mot, mais elle se dira peut être : « et puis pourquoi pas ? » Ne soyez pas sérieux, pontife, réaliste en entamant la conversation.

3. Et pour rééquilibrer les déclarations enflammées, rien de tel que de faire rêver de célébrité. Amoureux passionné, vous n'en êtes pas moins acteur, chanteur, écrivain et cinéaste. Dans l'esprit de celle qui aime rêver, promettre sans se soucier de tenir est la marque d'une certaine dimension poétique : **n'hésitez donc pas à mentir ou à en rajouter !** Ce n'est pas pour la tromper mais pour lui décrire un monde plus merveilleux que le quotidien. Qui n'attend pas ce miracle ?

Exemples

Voici quelques exemples concrets de phrases qui peuvent constituer de bonnes bases de

● **Version poête** - "*Que puis-je dire, que puis-je faire ? Je vous croise, je croise la plus jolie fille de toute la ville. Faut-il que je le taise ? Lorsque le soleil brille, faut-il pleurer et se taire ?* "
Vous pouvez également essayer ce qu'on appelle un "double lien" une question à laquelle on ne peut dire non :

● **Version romantique** - "*S'il vous plait, dites moi, préférez vous les hommes qui vous aiment en silence ou ceux qui osent se déclarer ?*"
Quoiqu'elle réponde, vous avez gagné le droit de l'accompagner tranquillement ou de lui dire votre respect et plus encore. Les doubles liens sont très utiles :

● **Version malin** - "*Puis-je savoir votre joli prénom maintenant ou me le direz vous seulement aprés qu'on ait pris un verre ensemble ?*"

Étape 6 ➤ Lui parler d'elle avec tact

Il faut être imaginatif car les filles aiment les garçons qui ont un peu d'esprit. Mais cet esprit doit être tourné vers elles, il faut leur donner le sentiment que la discussion qui s'instaure leur est toute dédiée et que vous ne l'auriez pas eu avec une autre.

Enfin il faut que la fille comprenne que vous êtes là parce que vous la désirez, et que si vous parlez d'autre chose, c'est pour mieux parler d'elle. **Vous devez lui dire votre désir sans le lui dire tout à fait**. Un bon dragueur doit savoir dire aux filles ce qu'elles ont envie d'entendre... sans le leur dire vraiment et partir avec leurs numéros de portable !

Vous pourriez lui dire que son corps est fabuleux et vous fait rêver (parfois une telle assertion forte est nécessaire pour vraiment marquer, vous faire remarquer si le milieu est justement trop aseptisé, trop poli).

Georges a fait beaucoup de progrés. La dernière fois qu'il a rencontré sa belle amie, non seulement il est venu tranquillement vers elle, sûr de lui mais légèrement, comme si c'était absolument normal mais de plus il l'a finement **complimenté sur ses vêtements qui la mettaient si bien en valeur** ce jour là.

Si sa jupe ou son corsage lui vont si bien c’est d’une part qu’elle a un bon goût, qu’elle est intelligente, qu’elle sait choisir et d’autre part qu’elle a de belles jambes et une belle poitrine, qu'il l'a bien remarqué. **Coup double**, il la complimente deux fois et lui montre son désir mais aussi sa délicatesse, son goût aussi. **Vous voyez qu’il n'est pas interdit de rester soi-même pour séduire !**

Exercice

Allez dans une gare ou un endroit fréquenté. Commencez par **noter ce qui vous plaît chez celles que vous croisez**, variez vos commentaires intérieurs, ne restez pas fixés sur les jambes ou même le corps. Admirez les robes, les coiffures, les détails. Progressivement vous allez voir ce que vous ne remarquez pas d'habitude ?

La suite ? **Fixez-vous le défi d'aborder 10 femmes** de votre âge (environ) et d'engager une très brève conversation avec elles avec des "doubles liens" et des compliments sur ces détails que vous remarquez. Pour vous donner du courage et de l'aisance, une recette : n'attendez aucune autre réussite que le bonheur d'avoir parlé ainsi. N'attendez aucun succès particulier, aucun rendez-vous. Faites-le comme un exercice gratuit, un partage de vos réflexions heureuses avec ces passantes d'un jour.

Ce qu'il faut retenir de cette méthode

L'homme doit respecter son rôle ancestral de chasseur. Cette fonction typiquement masculine permet à la femme de se sentir désirée, reconnue, acceptée telle qu'elle est et malgré ses « défauts ». Dès lors, **il n'est pas si nécessaire d'être tendre**, ce qui est une mode plus qu'une attente, et savoir déplaire peut être nécessaire. Dans tous les cas, être courageux est une force.

Vous devez être toujours prêt pour une rencontre rapide, dans la rue, afin qu'**un dialogue s'installe destiné uniquement à la découvrir** et ce dialogue doit être assez superficiel, centré sur elle, destiné à créer le rêve. N'hésitez pas non plus a faire preuve d'une certaine insistance. **Le plus important est votre aisance, votre joie et votre légèreté, votre désir présent et caché en même temps.** Bonne chasse !

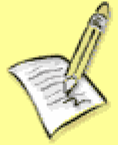
Ouvrages dont cette méthode pratique s'est inspirée

Pour aller encore plus loin sur ces thématiques, vous pouvez consulter :

- *L'Univers masculin* par le Dr Sylvain Mimoun (Seuil pratique)
- *Secrets pour séduire une femme* par Brenda Venus (Presses du Chatelet)
- *L'éternel masculin* par Jacqueline Kelen (Robert Laffont)
- *Comment donner du plaisir à la Femme que tu aimes* par Sophie Blanchet (Presses du Châtelet)
- *L'homme Désir* par Yolaine de la Bigne (Anne Carrrière)
- *Tout pour l'homme* par David Waters (Editions hors collection)
- *2x7 jours pour rajeunir* par André Van Lysebeth (Flammarion)

Méthode : Obtenir un premier rendez-vous avec une femme

Voici des trucs et des conseils particulièrement efficaces et souvent méconnus pour réussir cette première approche des femmes. Bien des hommes, par ailleurs, sympas et biens, échouent à provoquer une rencontre et à obtenir un rendez-vous parce qu'ils n'ont tout simplement jamais eu le moindre conseil, le moindre entraînement. Cette méthode est votre professeur et vous serez l'élève doué !



OBJECTIF : Obtenir un premier rendez-vous avec une femme

ÉTAPES A RESPECTER :

Étape 1 - Gagner son coeur en deux minutes
Étape 2 - Paraître sympathique tout de suite
Étape 3 - Maîtriser le langage non-verbal
Étape 4 - Trouver les premiers mots à lui dire
Étape 5 - Initier une relation de désir
Étape 6 - Obtenir son numéro de téléphone
Étape 7 - Assurer le premier rendez-vous

Étape 1 ➤ Gagner son coeur en deux minutes

Vous allez rencontrer une ou plusieurs femmes. Quelles qu'en soient les circonstances, vos premières rencontres seront brèves : dans la rue, dans une soirée, à la sortie du cinéma,.. Capter l'attention de cette femme - qui va peut être celle de votre vie, qui va être une composante importante de votre futur et de votre bonheur - est fondamental. De combien de temps disposez-vous ? 30 secondes ! Ajoutons un peu plus d'une minute pour faire passer votre message et permettre que cette rencontre ait une suite. On obtient bien les deux minutes fatidiques qui vont décider de la suite !

Nous allons nous pencher sur ce premier instant où l'autre nous regarde d'un œil neuf, intéressé, ouvert, prêt à aller plus loin si ces premiers pas communs se confirment. Nous souhaitons que cette femme (mais cela peut-être aussi un autre homme si vous le souhaitez), inconnue il y a 30 secondes, pense : «*Tiens, voilà un homme qui est intéressant, intelligent, qui me plaît. Je ne sais pas bien pourquoi mais il m'est sympathique*». Voilà le mot important : SYMPATHIQUE.

Si vous apparaissez d'emblée sympathique, sans même que l'autre sache pourquoi, vous n'êtes plus cette personne inconnue, quelque peu dangereuse ou dérangeante, dont on se méfie ou avec laquelle, surtout dans la jungle des grandes villes, on doit garder une distance. En fait, en quelques secondes votre statut passe de « inconnu potentiellement désagréable » à « homme connu et intéressant à approcher ». C'est bien un petit miracle, non ? Surtout si VOUS le faites exprès, si ça marche à chaque fois que vous le voulez !

Sans compter que ça ne sert pas qu'aux rencontres amoureuses. **On a toujours besoin d'être sympathique aux yeux des autres.** Au travail, si vos collègues ou supérieurs, vos clients vous trouvent sympa, votre vie, votre travail, votre carrière peut prendre un tout autre envol ! Dans votre famille aussi, avec vos enfants et tous les autres, vous pouvez vous changer la vie.

Comment réussir ? D'abord l'attitude positive, ouverte. Ouvrez votre cœur à l'autre concrètement. Oui, ne le cachez pas derrière vos bras ou votre manteau, ouvrez-vous ! La posture du corps, son ouverture à l'autre est très importante. Ce langage corporel est clairement décodé par l'inconscient de votre future amie et décide pour beaucoup de ce qu'elle ressent.

Ensuite le regard, droit, dans les yeux, positif. Souriez, radieux, mettez toute votre personnalité dans ce sourire. N'hésitez pas, même si vous avez l'impression d'être seulement un grand imbécile heureux. Vous donnerez bien plus certainement l'impression d'une grande sincérité.

Présentez vous : « Bonjour, je m'appelle Jean ! ». Soyez le premier à donner votre nom.
Le plus important ensuite est la cohérence (on parle aussi de congruence) entre vos mots, votre attitude et vos profondes pensées. Imaginez quelqu'un qui vous dise : « Très intéressant » tout en manifestant une mine ennuyée et en regardant à coté. Croyez-vous les mots ou l'attitude ? Très probablement, l'attitude corporelle.

Exercice



Exercez vous à prononcer des phrases comme « Il est tard », « J'en ai assez », « Regarde moi », « Où êtes vous né ? » en étant successivement amusé, surpris, séduisant.
Vérifiez comme votre corps tout entier s'adapte à votre émotion.
Assurez vous que vos mots, votre voix et vos gestes livrent le même message. Ne forcez pas votre nature, pour séduire, on commet souvent l'erreur d'être bien trop empressé.

Étape 2 ➤ Paraître sympathique tout de suite

On dit souvent « les contraires s'attirent ». C'est peut être vrai pour les aimants et les atomes (crochus ou non) **mais c'est faux pour les êtres humains.**

Cherchez-vous quelqu'un avec qui vous n'êtes en accord sur rien, qui ait tout à fait d'autres centres d'intérêts que vous, qui soit en forme quand vous êtes fatigué et réciproquement ? Certainement pas, **vous appréciez ceux qui sont comme vous**, proches de vos goûts et de vos idées. Mais comme vous êtes unique, les différences qui bien entendu subsistent ajoutent un piquant à vos relations et ce sont ces fameux « contraires » qui, une fois une grande plate-forme commune établie entre vous, semblent vous avoir attiré.

Donc **quand les gens se ressemblent, ils s'attirent, ils s'apprécient**. Si vous avez les mêmes impressions, les mêmes réactions devant un film ou un livre, si vous avez eu la même éducation, les mêmes croyances, des expériences communes, vous vous trouverez mutuellement sympathiques.

Peut être avez vous fait l'expérience de rencontrer quelqu'un de votre pays, voire de votre ville alors que vous étiez à l'étranger ? Ou même en France quelqu'un né dans le même village ou le même jour ? L'expression « Le monde est petit ! » traduit la proximité retrouvée et un certain bonheur. L'appartenance à la même région, au même pays crée des liens de solidarité. Automatiquement vous ressentez, au-delà de toutes les différences qui peuvent être immenses, un lien de sympathie. **Vous ressentez quelque chose de commun entre vous et l'autre qui vous fait une sorte de plaisir et qui donne envie d'aller plus loin ensemble**. Ensuite il y a ou non d'autres points communs, d'autres raisons de poursuivre et l'histoire s'arrête là ou continue.

Bon, **comment créons nous la sympathie ?** En créant ou en découvrant des points communs avec l'autre. Alors le B A BA consiste à essayer de trouver ces points communs, systématiquement.

Le mieux est de découvrir des souvenirs communs, des passés qui s'entrecroisent, des expériences communes. De même avec les connaissances intellectuelles, les relations communes.

Si on diffère totalement, l'astuce consiste à créer une certaine ressemblance pour, peu à peu, devenir un familier. La différence crée la peur de l'inconnu. Plus il est possible de diminuer l'inconnu, plus la peur diminue. Comment faire ? Peu à peu, il convient d'exister dans son paysage familier. Petits contacts courts et sans importance : coup de fil, Email, poignée de main, rencontres anodines.

Tout ça est très bien mais, même si c'est fort efficace, ce n'est pas encore notre « Baguette Magique ». Pour deux raisons : la première c'est que c'est **une approche lente**, pas dénuée d'obstacles et la deuxième c'est que **cette communication verbale** n'est qu'une toute petite partie de notre communication et pas la plus importante.

Étape 3 ➤ Maîtriser le langage non-verbal

Des études démontrent que 7 % seulement de ce que nous communiquons passe par les mots, 38 % passe par le ton avec lequel on parle et 55 %, la part la plus importante, à travers notre langage corporel.

Nos expressions, nos gestes, notre façon de bouger, notre corps tout entier lorsque nous sommes en train de communiquer sont plus de 13 fois plus importants que nos mots, 93 % en face de 7 %!

Vous allez apprendre à bouger et parler en mimétisme avec la personne en face de vous afin de lui faire ressentir que vous êtes sur une même base non verbale qu'elle et cela va provoquer une forte sympathie vers vous. Vous allez lui envoyer des signaux non verbaux que votre vis-à-vis identifiera inconsciemment comme comparables aux siens et qui seront pour lui autant de signes de reconnaissance. Il s'instaurera alors un climat de confiance et votre partenaire aura envie de se confier davantage, la sympathie entre vous sera là. Mais d'abord **nous allons détailler quels sont ces comportements non-verbaux** que vous devez observer et comprendre.

Votre partenaire possède deux sortes de comportements : des paramètres verbaux et des paramètres non-verbaux.
Commençons par les paramètres non-verbaux afin de bien vous éloigner des attitudes habituelles et de vous entraîner à un autre suivi, un autre regard.

Votre interlocuteur a des **macro-comportements** (posture générale, gestes et caractéristiques vocales) et des **micro-comportements** (position de la tête, petits mouvements de la tête et des membres, respiration et expressions du visage).

Observez d'abord **la posture générale** et ses détails : cette personne peut être debout, droite ou déhanchée, assise, les jambes ou les bras croisés, penchée en avant ou en arrière, avoir une main dans une poche, etc.. Ensuite elle bouge et change périodiquement de posture, revient dans une attitude précédente, ..

Observez **ses gestes** : elle peut être très calme ou agitée, gestes amples ou discrets, ronds ou brusques et cassants, continus ou discontinus, elle peut changer de rythme avec les paroles ou avoir des gestes quasi-automatiques (balancement de pieds, tapotement des doigts sur une table, torsion d'une mèche de cheveux, ..).

Ecoutez non ses mots mais **le vocal** c'est à dire le débit des mots (lent à rapide), le volume (faible à fort) et le rythme de sa voix (fluide à très saccadé).

Maintenant **les micro-comportements**.
Observez la position de la tête : droite, inclinée à droite ou à gauche, hochée de bas en haut ou latéralement, penchée en avant ou en arrière,..

Le visage peut avoir un front plissé ou lisse, les sourcils relevés ou froncés, les yeux écarquillés ou plissé, le regard intense ou éteint, les paupières peuvent cligner, le nez plissé ou droit, les narines normales ou écartées, la langue sur les lèvres ou rentrée. Le visage peut être aussi traversé de tics, de petits mouvements, de brusques contractions, la bouche en particulier peut présenter des mouvements très particuliers, les commissures des lèvres se relevant, lèvres mordues, etc..

La respiration est très importante. Elle peut être du haut du corps, du thorax ou ventrale. Elle peut être rapide, lente, hachée, variable.

Votre regard s'est affiné, vous savez quoi regarder, vous savez catégoriser, classer ces nouvelles informations. Vous êtes un peu entraîné et vous allez continuer sans cesse, ce sera une habitude et vous verrez que c'est très amusant. Cela crée une certaine distance et c'est souvent drôle de voir ainsi les autres et …soi-même !

Maintenant on **va se « synchroniser » avec l'autre**. Vous n'avez pas perdu de vue le fait que vous allez vous rendre sympathique parce que vous allez lui prouver, de façon inconsciente, **que vous avez avec elle des points communs non-verbaux**. Vous savez que ces comportements non-verbaux contiennent 8 fois plus d'informations que vos paroles !

Reprenons les comportements observés. D'abord les macro-comportements : posture générale, gestes et caractéristiques vocales.

Vous allez vous mettre en miroir soit en direct soit en mode croisé.

Exemples

Direct : il bouge la jambe, je bouge la jambe ; il inspire, j'inspire ; mon corps oscille au rythme de son corps,…

Mode croisé : oscillation de ma jambe au rythme de sa respiration, mouvement de mon doigt au moment de son clignement d'œil, croiser les bras à la place des jambes,..

Quelques règles utiles :

- **Il ne s'agit en aucun cas** de singer mais de refléter. Il n'y a ni moquerie, ni manipulation mais une volonté de votre part d'écouter profondément son expression et de vous mettre à son diapason (Ah, auditif !). **Accepter l'autre dans sa différence, c'est lui témoigner du respect.**
- Si votre interlocuteur a les deux pieds sur le bureau, **ne l'imitez pas**. Mais adoptez une attitude détendue, ne restez pas « coincé ». Lorsque vous notez un geste voyant, **ne le répétez pas.** Choisissez une synchronisation croisée en faisant suivre chacun de ses grands gestes d'un mouvement discret : il martèle ses paroles de sa main droite dans sa paume gauche, tapotez la table avec votre stylo, …
- **Vous avez 30 secondes pour le suivre**, vous n'avez pas besoin d'être plus rapide. Pendant ce laps de temps, son inconscient percevra une similitude de comportement, un rythme parallèle qui va se cumuler aux autres indices déjà perçus pour créer cette impression de confiance et de bien-être.
- Vous aurez parfois l'impression d'être ridicule mais rassurez vous, la personne en face n'y trouvera rien d'étrange autre que la sensation agréable recherchée. Après tout qui l'écoute aussi attentivement ? Normalement, personne !

Voilà vous avez maintenant un atout extraordinaire entre vos mains. Il faut s'exercer un peu.

Exercice



Pour l'instant **entraînez-vous à remarquer** ce que vous n'avez jamais observé. Vous allez chaque jour, choisir **un comportement (posture, gestes, vocal)** et, dans la journée, quelques interlocuteurs pendant au moins 5 minutes. Ne faites rien de spécial, observez ces comportements sur ces personnes tout en continuant votre conversation habituelle. Soyez discret et normal par ailleurs.

Vous serez étonné de percevoir rapidement une quantité incroyable de détails auxquels vous n'aviez jamais fait attention. C'est bien, continuez. Cela va devenir une habitude. **Entraînez-vous à remarquer** chez vos interlocuteurs habituels **les micro mouvements.** Vous n'avez pas à tout observer chez tous, car rapidement vous verrez des micro mouvements très significatifs chez chacun.

Maintenant synchronisez vous d'abord quelques minutes **sur la posture globale** de quelques interlocuteurs, si possible ceux que vous avez déjà bien observé. Vous reproduisez symétriquement l'attitude générale de votre partenaire, en respectant les conseils ci-dessus. Continuez jusqu'à être à votre aise et ensuite faites de même avec **les gestes** seulement.

Puis essayez avec la **synchronisation vocale** seule : d'abord le volume, puis ajoutez le débit puis le rythme. N'en faites pas trop, pas trop longtemps, pas trop compliqué dés le début.

Commencez à mélanger : **synchronisation posturale et gestuelle**, posturale et vocale. Puis essayez de suivre ensemble tous les paramètres que vous avez reconnu.

Étape 4 ➤ Trouver les premiers mots à lui dire

Vous n'êtes pas seul à vous tourmenter parce que vous avez manqué de répartie et que telle ou telle fabuleuse rencontre n'a été qu'un.. bref croisement !

Généralement les hommes ont du mal à se décider sur la première parole qu'ils vont prononcer. Il faut dire que si la femme rencontrée est à couper le souffle - l'expression veut bien dire ce qu'elle veut dire - c'est que cette femme vous a fait ressentir des sensations, des émotions qui sont profondes, qui vous perturbent et vous empêchent évidemment de rester léger et plein d'esprit.

Donc vous êtes à l'aise si la fille ne vous bouleverse pas mais si elle est géniale à vos yeux, vous vous écroulez ! Dommage ! **Une seule solution :** vous allez vous entraînez ! N'imaginez pas qu'un boxeur apprenne ses réflexes quand il rencontre son adversaire, ni même qu'un opérateur de télémarketing imagine son discours quand il vous a au bout du fil ! Non, **ils se sont préparés : chaque mot, chaque geste a été écrit, répété.**

C'est ce qu'on va faire maintenant et vous verrez que si vous suivez vraiment ces conseils, vous serez invincible.

La première conversation n'est généralement rien de plus qu' **une recherche d'information.** Elle vous plait, vous aimeriez savoir si quelque chose est possible. Ce bavardage a son utilité en dépit de son coté stéréotypé, c'est un échange d'informations vitales entre deux étrangers.

Nombre de femmes le vivent mal et se montrent impatientes. Elles coupent cette conversation trop tôt et ne laissent pas à l'homme l'occasion de se faire connaître et de révéler ses qualités. Votre problème n'est pas de ne pas oser mais d'être assez intelligent pour rendre ce premier contact utile. **Vous êtes un homme, donc soyez rationnel pas émotif !** Bâtissez votre stratégie.

Votre objectif : Une première phrase pour démarrer un dialogue informatif.

Le baratin ostensible donne le mérite du courage et de l'honnêteté. Inutile donc de lui demander l'heure, le nom d'une rue, c'est ridicule car si elle vous répond correctement vous ne saurez même pas comment continuer. Soyez direct, elle vous plait, dites-le lui !

Mais en respectant trois règles :

1. **Soyez spontané !** Vous pouvez certes apprendre des phrases par cœur mais celle qui vous plaira surgira sans crier gare, cela peut être la vendeuse de la pizzeria, la passagère à coté de vous dans le bus ou votre voisine. A moins que vous ne vouliez devenir dragueur professionnel (cela existe mais c'est moins drôle qu'ils ne le disent, c'est une pathologie en fait), soyez prêt à être vous-même, à chaque instant. Bien des rencontres ont commencé par des mots insignifiants, voire ridicules !

2. **Rendez-la unique !** Tout de suite, dites-lui tout de suite ce qui, pour vous, est unique en elle. Son chapeau, ses cheveux, sa robe, son allure, son rayonnement ! Il vaut mieux que ce soit un vrai compliment, sincère mais ne réfléchissez pas 100 ans non plus.

3. **Faites preuve d'un minimum d'humour !** Amusez la et faites la rire, vous êtes un tourbillon léger qui passe dans sa vie pour la distraire quelques minutes, peut être plus…

Les premiers mots échangés, tout est encore extrêmement fragile. C’est là en effet que les uns perdent tout et que les autres rattrapent les femmes.

Il y a un léger contact, il faut le maintenir et engager un dialogue. De quoi parler ?

Passé ce premier moment de surprise, pour maintenir sa curiosité vous devrez vous risquer à la décontenancer :

Alternez persuasion (vous tenez à continuer, à la revoir) et émotion (elle vous émeut, elle est la cause de votre émoi) de sorte qu’au delà de l’hommage souriant de votre désir se dégage ce mélange d’intérêt pour elle et de sûreté de soi (vous êtes sûr de vous) d’où naît l’intimité.
Mais attention, **vous devez lui dire votre désir sans le lui dire tout à fait**. Un bon séducteur doit savoir dire aux filles ce qu'elles ont envie d'entendre ….sans le leur dire vraiment

Étape 5 ➤ Initier une relation de désir

La première phase, la toute première approche est passée, elle ne vous a pas rejeté et accepte le dialogue. **La rencontre devient plus calme,** on peut supposer qu'on a plus de temps, le dialogue sera moins du genre « ça passe ou ça casse ».

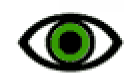
Mais les premières règles énoncées valent toujours. Vous vous rappelez les trois premières : vous êtes spontané, elle est unique, de l'humour ! Ajoutez : parlez lui d'elle, soyez plein d'aisance. Dans un lieu tranquille, une bibliothèque, un club, une soirée vous repérerez vite celle qui semble s'ennuyer ou qui prend son temps. Asseyez vous et abordez la franchement, avec humour. Si vous avez un livre à la main, vous disposez déjà d'un premier sujet de discussion, vos lectures. Si vous fréquentez un club, un lieu quelconque ensemble, parlez-en.

Pas besoin d'être original dans le prétexte, mais soyez chaleureux dans le discours. **Soyez sincère,** votre phrase sonnera faux si elle ne sort pas des profondeurs du coeur.
Vous devez savoir **installer une relation de désir en quelques minutes,** le désir d'en savoir plus sur vous, de ne pas vous quitter sans avoir la certitude de vous revoir.

N'oubliez pas que quand on parle à une inconnue depuis cinq ou dix minutes, **vous cessez d'être un inconnu.** Les deux se confient et à ce moment, très souvent, il se passe réellement quelque chose d'unique. L'important c'est donc de savoir écouter celle que vous avez choisie d'aborder, d'être tout à elle, d'établir un lien véritable.

Il n'est pas interdit de rester soi-même pour séduire, on ne vous demande pas de jouer un personnage mais de composer avec celui que vous êtes vraiment. Reste à savoir qui vous êtes et ce qui valorise auprès des autres.

Conseil



A physique égal, les garçons qui ont besoin des filles semblent moins les intéresser que ceux qui donnent l'impression de pouvoir s'en passer. Comment aller au devant des filles tout en leur faisant croire qu'on n'a pas besoin d'elle ? En leur donnant l'illusion qu' **il ne s'agit pas d'un besoin mais d'une envie.** Vous n'êtes pas là pour prendre, vous êtes là pour donner. Lui donner de la confiance en elle, du rêve, la sortir du quotidien, l'élever au dessus des autres, etc.

Votre envie exprime l'aisance de celui qui a le choix. C'est d'abord l'aisance de votre désir qu'il faut lui communiquer, si vous voulez ensuite le lui faire partager. Parlez-lui d'elle et d'amour.

Les filles donnent l'impression de préférer les garçons qui semblent les connaître et **ne pas trop les respecter.** Rappelez vous : ne pas être trop gentil, trop tendre (nous n'avons pas dit être une grosse brute !).

Comme elles ne peuvent pas répondre « oui » à celui qui n'a pas encore su lui faire dire, il faut commencer par être conséquent pour deux : ne pas demander et agir. Quoi qu'elle objecte sur le moment, vous réaliserez ensuite qu'elle vous en aurait voulu beaucoup plus si, pour l'avoir trop écoutée, vous n'aviez pas su prendre l'initiative.

Étape 6 ➤ Obtenir son numéro de téléphone

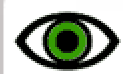
Pour obtenir son téléphone quelques trucs très simples mais utiles : Avec un simple papier et crayon (que vous avez toujours sur vous bien sûr), notez d'abord le prénom, attendez naturellement le nom, vérifiez le numéro en le répétant avec une erreur pour voir s'il est bien correct (elle doit corriger sinon c'est qu'elle essaye de se débarrasser de vous !), ne lui donnez pas forcément le vôtre. Et partez, mystérieux.

Rappelez dans quelques jours. A la fois très loin et très près, **vous alternez le rêve et l'impudeur,** vous lui parlez en utilisant les infos que vous avez obtenu dans la conversation et assurez un rendez-vous fiable, raccrochez le premier pour mener le jeu.

N'oubliez jamais d'avoir associé à votre nom une image pour elle : le grand blond rencontré au parc, le jeune fou à la FNAC, etc.. Surtout ne risquez pas le bide absolu : « Hervé, tu te rappelles de moi ? Non ! ».

Par ailleurs, si vous posez des questions (cela vaut aussi ailleurs qu'au téléphone), ne les posez pas fermée. Question fermée : « Fais tu.. du ski, des études ? Etes vous.. libre ce soir ? As tu .. vu ce film ? » donne des réponses comme OUI et NON, secs et impasse ! Question ouverte : « Comment aimez vous.. ? Qui êtes vous ? Pourquoi allez vous .. » donnent des réponses libres, pleines d'informations intéressantes. Beaucoup plus intéressant et moins risqué.

Conseil



Les conversations approfondies doivent être réservées au moment de votre premier rendez-vous. De longs bavardages vibrants de sympathie peuvent se produire au cours du premier coup de fil sans que cela soit le signe d'une future entente idéale.
Car **ce sera au cours du rendez-vous suivant que vous apprendrez à mieux vous connaître et que l'alchimie se produira vraiment…ou pas.** Ce premier appel ne doit donc pas être une conversation fleuve mais doit rafraîchir le premier contact et permettre d'obtenir le premier rendez-vous. Rappelez vous les questions ouvertes commençant par : *qui, quoi, comment, quand, pourquoi, où*. Et suivez ce qu'elle dit ! Si elle dit qu'elle commence des études, continuez sur ce thème, ne démarrez pas sur votre amour des motos. Une erreur tellement classique !

Étape 7 ➤ Assurer le premier rendez-vous

Vous voulez obtenir un premier rendez-vous. Il y a de bonnes et mauvaises façons de demander à une femme de sortir avec vous. **La mauvaise façon de demander** à une fille de sortir est de lui demander en disant quelque chose du genre :

"*Est-ce que tu veux sortir avec moi ?*" Pourquoi ?

- Vous avez établi les bases pour le rejet. Elle pourrait dire « non ». C'est une question fermée.
- Vous impliquez qu'elle vous ferait une faveur en sortant avec vous.
- Vous impliquez une sortie formelle. Vous entreprenez une démarche vers elle. Vous lui mettez la pression.
- Si elle dit '"non" vous n'êtes jamais sûr que vous pourrez lui demander une autre fois à un autre moment. Est-ce que ce « non » veux dire: " Non, je ne veux pas sortir avec toi, " ou " Non, je ne peux pas sortir avec toi car je suis occupée ce soir. " Difficile et risqué !
- Vous ressemblez littéralement à un adolescent demandant à une fille de sortir avec lui pour la première fois.

La bonne manière d'obtenir un rendez-vous est de demander à une fille :

"*Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins*"

Apprenez cette phrase par cœur. En disant ceci, vous donnez une impression d'une réunion occasionnelle. Pas d'une grande affaire. Comme des amis finissant par se reconnaître. Ce n'est pas un rendez-vous formel. Si vous dites ceci, sa réponse vous fera clairement et sans problèmes savoir si elle veut sortir avec vous ou non.

Si elle est intéressée, elle répondra positivement, mais également sa tonalité sera positive. L'expression sur son visage sera positive. Elle peut même mener la conversation et décider d'une date et d'un lieu.

Si elle ne veut pas sortir avec vous, sa réponse verbale sera peut être " non " ou peut être même " oui " pour sauver vos sentiments, mais sa tonalité, son expression faciale et son désir de parler d'autres choses vous feront voir qu'elle n'est pas intéressée. Ne poursuivez pas plus loin la discussion. Ce n'est pas votre jour ou pas votre chance.

La beauté de cette phrase est que:

- Vous ne vous êtes pas mis en situation d'être rejeté. Après tout, vous ne lui avez pas vraiment demandé de sortir avec vous. Vous essayez simplement de vous rapprocher.
- Vous soumettez seulement une offre. L'implication est que vous lui faites une faveur. Elle ne vous fait pas une faveur en sortant avec vous.
- Elle implique une réunion informelle afin de faire plus ample connaissance, pas un rendez-vous formel.
- Vous savez vraiment si elle est intéressée ou pas.
- Vous ne lui demandez pas de sortir avec vous. Vous créez une image de vous. Vous êtes le genre de personne qui aime faire des choses avec vos amis, et naturellement elle voudrait peut-être y participer aussi. Après tout, il n'y a aucune pression. Vous êtes une personne de confiance, amicale, amusante, affectueuse qui fait des choses sympathiques et naturelles.

Maintenant relisez cette phrase. " Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins. " Apprenez la bien et bonne chance !

Ce qu'il faut retenir de cette méthode

Si vous l'abordez avec chaleur, ouverture d'esprit et souriant, si votre attitude corporelle reflète votre discours, vous allez **réussir le test des 30 premières secondes.** Ensuite si vous vous synchronisez avec elle, si vous respectez ses gestes et sa manière de parler, vous lui paraîtrez sympathique par les points que vous avez en commun. Ces deux premières minutes auront permis de débuter au mieux la rencontre.

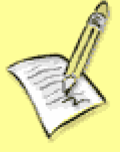
Vous devez savoir **installer une relation de désir** en quelques minutes, au moins le désir d'en savoir plus sur vous, de ne pas vous quitter sans avoir la certitude de vous revoir. Posez lui des questions ouvertes, laissez la parler, y répondre et rebondissez dessus. Ecoutez la ! Il y a de bonnes et moins bonnes **manières de demander à sortir ensemble**, dites lui plutôt : *«Nous devrions sortir et faire quelque chose ensemble un de ces quatre matins*", c'est plus ouvert et souple que *«Est ce que tu veux sortir avec moi ?»*

Ouvrages dont cette méthode pratique s'est inspirée

- *Ce que veulent les hommes* Bradley Gerstman,.. Anne Carrière
- *L'Univers masculin* Dr Sylvain Mimoun Seuil pratique
- *Secrets pour séduire une femme* Brenda Venus Presses du Chatelet
- *Comment donner du plaisir à la Femme que tu aime*s Sophie Blanchet Presses du Châtelet
- *Sociologie du dragueur* Alain Soral
- *Tout se joue en moins de deux minutes* Nicholas Boothmann Marabout
- *Pouvoir illimité* Anthony Robbins Robert Laffont
- *S'entraîner à la PNL au quotidien* Bidot et Morat Interedititions
- *Un cerveau pour changer* Bandler Interedititions
- *L'éveil de votre puissance intérieure* Antony Robbins Le Jour Editeur

Méthode : Devenir plus séduisant

Tout homme peut devenir séduisant, au-delà de ses rêves. La plupart de temps il n'a tout simplement pas eu les bonnes recettes et conseils. Dans cette méthode, voici toutes les suggestions pour **améliorer votre physique d'abord, puis votre mental**. Vous les suivez pas à pas et facilement... vous séduirez ! Pourquoi ? parce que ce sont les points fondamentaux et seulement ceux là qui sont exposés. Facile !



OBJECTIF : Devenir un homme plus séduisant

ÉTAPES A RESPECTER :

Étape 1 - Adopter les 3 principes de la séduction
Étape 2 - Soigner sa forme
Étape 3 - Devenir un homme attirant
Étape 4 - S'aimer plus soi-même
Étape 5 - Cultiver l'estime de soi
Étape 6 - Séduire sans même dire un mot

Étape 1 ➤ Adopter les 3 principes de la séduction physique

Tout d'abord doit on être beau ? Peut-on séduire en étant normal voire quelconque ?Bien sûr, en respectant la première règle : **il faut être « propre sur soi », mais pas trop soigné.**

Car les femmes n'aiment pas spécialement les hommes trop beaux. Un homme trop soigné est un homme qui se regarde, qui se regarde trop. Lorsqu'il se sera appliqué à ressembler à une gravure de mode, songera-t-il encore à regarder la femme qu'il désire ? Tellement soucieux de son image à lui, songera t'il à admirer les yeux de sa partenaire ou à y chercher son reflet à lui ? Les femmes se méfient de ces hommes.

Soigner son apparence, signifie manifester ce souci de soi qui relève aussi de respect des autres, tirer le meilleur parti de vous, être à l'aise dans VOTRE style et vous débrouiller avec ce dont la nature vous a gratifié. **Trois principes sont vraiment importants :**

- **entretenir son corps,**
- **soigner son apparence,**
- **avoir une bonne hygiène.**

Il est certain qu'un surpoids ne vous avantage pas et, puisqu'il est mauvais pour la santé en général, il peut être intéressant d'utiliser votre envie de plaire comme moteur pour vraiment surveiller votre alimentation. Mais n'oubliez pas que vous pouvez très bien vous aimer un peu gros, et être en fort bonne santé ainsi !

Par contre, les femmes sont très sensibles à l'allure d'un homme, à sa façon de bouger. **Un homme séduisant c'est un homme bien dans sa peau**, son corps et ses vêtements.

Un conseil très simple, **mangez peu ou très léger le soir**, l'idéal c'est pas du tout après 18 heures. Vous devez vous coucher avec une légère faim. Vous accumulerez beaucoup moins et vous dormirez mieux. Et puis dégustez ce que vous mangez, **mâchez lentement,** profitez des goûts de votre nourriture. Encore une fois, **c'est l'acceptation de ce que vous êtes qui fait votre charme et votre bonheur** et si vous êtes heureux, vous serez aussi en bonne santé et... séduisant !

De même, **ne faites pas une obsession de vos muscles**. Il est sain de faire de l'exercice, de bouger, de ne pas se laisser aller mais il n'est pas forcément indispensable de lever de la fonte deux heures par jour pour être séduisant ! Ca se saurait ! Regardez dans la rue, et vous verrez bien des filles super aux bras de types qui ne sont pas vraiment des champions olympiques !

Donc là aussi, allez-y suivant votre plaisir. Si vous sentez que vous aimeriez être plus vivant, plus fort, plus dynamique, et que votre vie sédentaire vous embrume aussi la tête (le corps influe sur le mental), alors profitez de votre envie d'être bien pour vous y remettre. **Faites-vous un gentil programme, marchez, allez à la piscine, etc..**

Et si vous pouvez, **préférez tous les sports qui améliorent votre mobilité**. Plus que votre force musculaire, **ce qui vous rendra beau, c'est votre manière de bouger, votre fluidité, votre élégance.**

Bouger son corps, c'est faire l'expérience de la sensualité et de plaisir. Tout corps peut être sexy. Une femme peut deviner en dansant si un homme lui fera bien l'amour. Le corps est langage. **Sachez parler avec votre corps**. Si on classe les Italiens grands séducteurs, c'est pour leur capacité à parler avec beaucoup de gestes, avec leur corps tout entier.

Apprenez à bouger. C'est fou le nombre d'hommes pourtant bien de leur personne qui ont l'air coincé, bougent avec raideur, se refusent à danser et à mettre leur corps en scène. Nos civilisations n'ont pas été un progrès dans ce sens là.

Essayez la natation, la marche, la danse (le tango par exemple, superbe école de maintien tout en étant très agréable et facile), les arts martiaux doux (plutôt aïkido que karaté), le Taï Chi, etc.. (Notez que les cours de danse sont fréquentés par plus de femmes que d'hommes, un excellent lieu de rencontre). L'aisance vient en bougeant... et la grâce en persévérant.

Conseil



Régime ou pas régime ? Faites attention : un régime, surtout sévère, aura certes des effets mais peut aussi vous perturber moralement, vous rendre difficile à vivre ! L'idéal est de bien comprendre les erreurs d'alimentation et de, doucement, tranquillement, de corriger les excès sans se prendre trop la tête. **Ne perdez pas plus de 2 kg par mois** sinon votre libido en aura un contre-coup. En effet, cela fait chuter la testostérone donc le désir.

Étape 2 ➤ Soigner sa forme

Séduire c'est être en forme. C'est contagieux la grande forme, il est agréable de fréquenter quelqu'un qui a de l'énergie, qui est entraînant. Donc vous devez soigner votre forme. **Un régime constitué d'aliments frais** (fruits, légumes et céréales) et ne comportant que de très petites quantités d'aliments traités et raffinés profitera à tout votre corps et, bien entendu, à votre peau.

La peau c'est important pour un séducteur, ça se voit en premier, ça se touche, ça se sent. Une peau en bonne santé dépend du fonctionnement optimal des reins, des intestins et du foie. Ce dernier ne se borne pas seulement à fabriquer des substances qui vont permettent d'éliminer les toxines de votre organisme, il filtre également tous les produits chimiques, potentiellement dangereux, générés par les aliments traités, les boissons alcoolisées ou non, les médicaments, ainsi que les toxines que produit votre corps comme les bactéries ou les virus.

Et si vous n'êtes pas sûr d'absorber la quantité suffisante d'agents nutritifs et vitaminés dans votre alimentation, vous pouvez également consommer des vitamines et des compléments minéraux en gélule. Mais doucement, **pas de dopage pour séduire !**

Le stress est un problème délicat. Un peu de stress peut se révéler nécessaire et bénéfique (pour sortir du lit le matin et nous donner à fond au travail ou dans les loisirs) mais, en trop grande quantité, il devient néfaste. Le sommeil devient irrégulier, la respiration plus courte, on est facilement irritable, on peut perdre l'appétit et malheureusement trouver le réconfort dans l'alcool ou la drogue.

Pourquoi en parler maintenant ? Parce qu'un homme stressé est bien le contraire d'un beau séducteur. Il est trop « speed », trop tendu et peut-être malade. Est-ce attrayant selon vous ?

Prendre le temps de se détendre est l'une des choses des plus importantes si l'on veut conserver une bonne santé. Votre cerveau a le droit d'oublier les affres du travail et les soucis qui peuvent arriver quelque fois. Comment apprécier la compagnie d'une femme si vous ne pensez qu'à vos soucis ?

Nous dormons de moins en moins, grâce ou plutôt à cause des éclairages électriques, des télévisions, des multiples occasions nocturnes qui n'existaient pas autrefois. Vous voulez être un athlète de la séduction et un bon coup après ? Alors dormez ! Ce n'est pas à 5 heures du matin après maintes et maintes nuits blanches que vous serez super au lit !

Le manque de sommeil affecte tout votre corps et en particulier votre mémoire et votre capacité de concentration. Certains dermatologues affirment même que c'est pendant les heures de repos que les cellules de la peau se régénèrent le plus rapidement. Les hormones de croissance sont alors libérées, ce qui augmente la production de collagène et de kératine. Vous voyez même votre peau en a besoin.

Exemple

1. **Mangez des produits variés** et n'oubliez pas de consommer l'équivalent de 400 g de fruits ou de légumes par jour, de plusieurs sortes. C'est de toute façon excellent pour la santé, contre le cancer et tout le reste, bon pour vivre longtemps.

2. **Préférez les aliments dits complets** aux aliments raffinés, dans la mesure du possible.

3. **Préférez les viandes maigres** et les produits laitiers pauvres en matière grasse.

4. **Ne consommez pas trop de graisses, d'huile et de beurre** et, dans vos repas, limitez la quantité d'aliments contenant les éléments précités.

5. Evitez aussi si possible les aliments trop riches en sucre raffiné. En fait, évitez le plus possible tout les aliments élaborés industriellement. Il y a toujours trop de sucre, de sel, de produits pour relever le goût, etc.. Achetez des produits simples, cuisinez vous-même.

Il faut pouvoir respirer calmement, profondément pour restaurer votre calme. **Prenez une minute de temps en temps pour observer votre respiration**. Nous espérons que vous ne serez pas trop effrayé par le rythme heurté que vous supportez, par la faible amplitude de votre respiration.

1. Détendez-vous à la maison après votre retour du travail. Prenez une douche ou un bain et portez des vêtements plus confortables afin de bien marquer la différence entre la journée et la soirée.

2. Si pour vous la soirée idéale consiste à avaler des cochonneries, à boire de la bière et à vous endormir devant la télévision, **revoyez vos conceptions du bonheur**. Vous êtes en train de vous empoisonner.

3. Regardez la télévision moins de cinq heures par semaine et vous serez surpris de découvrir que vous aurez alors plein de temps pour vous occuper de vous.

4. Soyez en forme. L'exercice est un excellent moyen de se débarrasser du stress.

5. Prenez des vacances régulièrement !

Étape 3 ➤ Devenir un homme attirant

Vous savez bouger, vous êtes en forme alors continuons. **Au minimum, bien sûr, il faut être propre, de partout** ! Corps, vêtements et sous vêtements (changés chaque jour) !. Nous allons passer en revue le rasage, la peau, les cheveux, etc.

Le rasage est un rituel aussi bien qu'une nécessité. Si le rasage sert à l'élimination de la pilosité faciale, il sert aussi à enlever la couche de cellules mortes qui se forme à la surface de la peau et est donc un excellent exfoliant. Il rafraîchit les épidermes, donne l'impression d'une parfaite hygiène. Un visage rasé de prés est signe de jeunesse et de virilité.

Si vous avez le temps, n'hésitez pas à utiliser à un rasoir mécanique à l'ancienne car un rasage à l'eau et au savon sera toujours plus réussi qu'un rasage électrique en termes de douceur et d'efficacité. De plus, votre visage dégagera une incroyable sensation de fraîcheur..

Si vous voulez offrir la meilleure apparence possible lors d'un rendez-vous galant, **évitez de vous raser deux fois dans la même journée**. Vous risqueriez de vous retrouver constellé de repoussants petits boutons.

Lavez vos cheveux régulièrement avec un shampoing doux. Evitez les shampoings antipelliculaires trop fréquents. Changer de marque de shampoing tous les deux ou trois mois afin que vos cheveux ne s'habitue pas à la composition chimique d'un même produit.

Utilisez un après-shampoing. **Séchez vos cheveux avec soin**. Laisser sécher naturellement. N'abusez pas du sèche-cheveux. Il est préférable de garder une coiffure légèrement humide plus longtemps que de s'abîmer les cheveux.

Si vous perdez vos cheveux adoptez une coupe la plus courte possible. Les hormones sont la cause de la chute des cheveux, le meilleur conseil et de ne pas essayer de le cacher.

Faites couper les cheveux très courts et garder les bien en place avec un peu de crème ou de cire. Ne pas essayer de dissimuler votre calvitie en rabattant des mèches plus longues sur les parties dénudées de votre crâne. Cela vous donnerait un air ridicule.

Et surtout dites-vous bien que **cela peut vous donner beaucoup de charme**, regardez les chauves célèbres, ils jouent bien avec leur crâne lisse. Il y a là un aspect assez viril, assez puissant finalement.

Avoir de belles dents et des gencives solides vous fait paraître plus jeune et prouve que vous occupez correctement de votre bouche. Soyons francs, quelle femme sensée, dotée d'une bonne vue et d'un sens de l'odorat acceptable, souhaitera poser sa bouche sur la vôtre si cette dernière n'est pas un modèle d'hygiène buccale ? De toute façon, c'est indispensable à votre santé en général, il faut se soigner les dents.

Une bonne hygiène de la bouche repose sur deux accessoires essentiels : **la brosse à dents** (pour ôter la plaque dentaire, ces bactéries qui entraînent la dégénérescence des dents et les maladies des gencives) et **le fil dentaire** (pour enlever les débris alimentaires et particules qui se coincent entre vos dents). **Brossez-vous les dents deux fois par jour** pendant au moins deux minutes à chaque fois. Le fil dentaire n'est pas uniquement réservé aux obsédés de l'hygiène. Nous devrions tous procéder à cette opération en fin de journée.

Inutile de dire que **la mauvaise haleine peut faire échouer tout le reste**, les meilleures qualités et les meilleurs conseils. Donc à traiter en priorité !

La mauvaise haleine est provoquée par les bactéries qui s'accumulent à l'arrière de la langue et sur les côtés de la bouche, des zones qui sont assez difficiles à atteindre avec une brosse à dents. Se brosser les dents et utiliser le fil dentaire devrait régler le problème. Sinon consulter le dentiste. N'oubliez pas que, seul, vous ne pouvez vérifier vraiment votre haleine.

Voici **quatre règles élémentaires** pour maintenir votre peau en pleine forme. Même si vous ne faites rien d'autre, **ces règles sont garanties pour améliorer l'aspect et la texture de votre peau.**

1. Buvez 8 verres d'eau à température ambiante par jour. La consommation d'eau aide les cellules de la peau à se régénérer et à se renouveler. Si vous êtes bien hydraté, les cellules de votre corps seront plus résistantes. Si vous est déshydraté, votre peau perd rapidement de son élasticité.

2. Ne fumez pas. En plus des risques évidents pour la santé, on trouve chez les gros fumeurs une augmentation des signes de vieillissement tels que les rides sur le visage. Les fumeurs souffrent d'une carence en vitamine C.

3. Mangez des fruits frais et des légumes. L'équivalent de 4 à 5 fruits et légumes par jour présente non seulement un excellent apport nutritionnel mais est également bénéfique pour la peau. Gorgés de vitamines et de sels minéraux, ces aliments aident à garder une peau fraîche et éclatante.

4. Le soleil et la pollution sont la principale cause des signes visibles de vieillissement prématuré .Si vous souhaitez ressembler à une vieille pomme ridée et prendre le risque de développer un mélanome (la pire forme de cancers cutanés) allez rôtir sur les plages !

Votre physique est au top, en forme et propre. Vous avez progressé, vous avez fait 50 % du chemin. Maintenant le mental !

Les femmes considèrent la confiance en soi - et même, à la limite, la suffisance - comme un puissant aphrodisiaque. La confiance que vous avez en vous les sécurisera et les excitera tout à la fois. Elle leur assurera que vous savez ce qu'il faut faire, que vous pouvez leur apprendre quelque chose. Elles aiment qu'un homme sache ce qu'il veut et se donne les moyens de l'obtenir.

Si les femmes timides trouvent toujours des soupirants, les hommes timides, s'ils ne sont pas très beaux, riches, fils du patron ou célèbres (ça peut arriver mais c'est rare !) ont beaucoup plus de mal. Parce qu'un homme qui a confiance en lui inspire confiance. Comment voulez-vous qu'un homme mal dans sa peau, qui ne sait pas où il va, ni qui il est, séduise une femme et qu'elle se livre à lui corps et âme ?

L'authentique confiance en soi, c'est cette assurance tranquille et profonde qui prend racine au plus profond d'un être. Ce n'est pas de la frime, ni un vernis superficiel, ni le fait d'un rustre inconscient de sa propre bêtise ! On parle d'estime de soi positive et forte!

Affichez au-dessus de votre lavabo le slogan « **J'ai confiance en moi** » pour vous le répéter tous les matins. Nous allons vous donner une idée de ce qu'est un homme qui a confiance en lui.

Un homme qui a une bonne estime de soi sera positif et authentique, il n'est pas bidon ! C'est un être loyal, dynamique, entier dans ses sentiments et respectueux des autres. Il n'étouffe pas les autres, ni n'accepte d'être étouffé. Il sait ce qu'il veut sans « la ramener » ! Il peut se montrer conquérant et vulnérable car il a compris que ni les échecs, ni les succès ne sont définitifs. Son charisme et son énergie lui attirent les femmes car elles pressentent en lui un ami qui parle et écoute d'égal à égal, un amant protecteur. Un homme qui vit au moment présent, qui se donne le temps d'apprendre à connaître l'autre, curieux et attentif. Sa compagne aura le sentiment d'être vraiment une personne intéressante !

Ne doutez pas que **cet homme là a aussi des moments de doute**, de découragement, de déception. L'important c'est la manière avec laquelle il les traverse sans se laisser durablement abattre !

Vous voyez, **l'estime de soi, c'est la manière dont on se voit et l'opinion qu'on a de soi même.**

Exercice

Vous estimez-vous ? Situez-vous honnêtement sur cette échelle de 1 à 10. . Si vous êtes à 6 ou au-delà, passez à la suite mais si vous pensez que votre séduction dépend d'une amélioration de ce socle qu'est l'estime de soi, nous allons l'améliorer !

1. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un raté
2. Parfois je crois que je ne vaux rien
3. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier(e)
4. Parfois je me sens réellement inutile
5. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même
6. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens
8. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens
9. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi
10. J'ai une opinion positive de moi-même

Étape 5 ➤ Cultiver l'estime de soi

Nous allons lister quelques bons moyens d'améliorer cette importante estime de soi.

Que se passe t'il souvent ? Un exemple :

« J'ai 5 ans, je réussis à rouler avec un vélo à 2 roues, je suis très fier de moi. Mais quelques jours plus tard, je veux rouler aussi vite que mon frère aîné, ça ne marche pas, je suis déçu de moi ! Ou alors je vieillis mais j'ai la prétention de faire le même temps qu'autrefois sur 400 m et bien sûr, mon estime de moi-même en prend un coup ! » Vous voyez, on perd confiance en soi parce qu'on a mis la barre trop haute.

Donc **un bon moyen d'augmenter son estime de soi, c'est de baisser ses prétentions**, en tous cas de les ramener au réel tout simplement au cas où …elles seraient trop hautes !

L'idéal c'est de trouver le juste milieu entre l'ambition excessive**, qui nous empêcherait de nous satisfaire de ce que nous obtiendrions (« toujours plus »)** et une attitude pantouflarde**, qui nous pousserait à interrompre trop tôt nos efforts (« ça me suffit »).**

Continuons : avoir confiance en soi ce n'est pas être extraordinaire ni surtout le centre de l'univers. Avoir confiance en soi ça ne veut pas dire être un homme sans défaut mais plutôt un homme qui ne s'étend pas sur ses imperfections, qui se ne laisse pas handicaper par ses faiblesses. **Par contre, il faut être capable de les assumer ou de les changer.** C'est la honte **qui transforme la conscience d'un défaut en complexe.** Le prix Nobel, l'écrivain indien V.S. Naipaul : **« Je sais, moi, qu'à la minute où l'on admet sa honte, elle disparaît».**

Exemple : Si vous ne savez pas danser et que l'on vous invite, soit vous avez honte et ne l'avouez pas, soit vous avouez que vous ne savez pas danser et les choses s'inversent, vous êtes plus calme. Elle peut vous comprendre. Dés que vous avez décidé de parler de ce qui vous fait honte à une personne choisie, vous avez fait l'essentiel du chemin. Presque toujours la gêne disparaît et la confiance revient.

Plus extraordinaire encore : Il y a fort à parier que la plus grande part de vos soi-disant insuccès auprès des femmes ne sont dus qu'à votre inaction. Vous n'avez pas agi et le résultat n'est pas venu. Normal, vous êtes en fait séduisant mais si vous n'agissez pas, même si vous êtes sympa elles ne viendront peut être pas comme ça.

Les actes sont la gymnastique d'entretien de l'estime de soi. Il est indispensable d'agir !

La plus grande différence entre ceux qui réussissent et les autres, c'est que les premiers osent agir, entreprendre : «*Le succès, c'est être capable d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme*» (Winston Churchill) ou comme le dit le Loto : «*Pour gagner il faut tenter sa chance*».

Résumons : Vos prétentions au bon niveau, pas de honte, agissez ! Appliquez ces trois principes et vous verrez les résultats.

Conseil



Vous avez peur, vous ressentez des décharges d'adrénaline ? Utilisez-les à votre avantage ! Cela peut vous amener à donner le meilleur de vous-même ! **C'est peut-être même de vos défauts qu'elles tomberont amoureuse**. Lorsqu'elles aiment, l'indulgence des femmes est illimitée. La séduction du paumé, genre Woody Allen, existe. Jouer cartes sur table peut émouvoir. **La fragilité peut attirer les femmes et les rassurer.**

Étape 6 ➤ Séduire sans même dire un mot

Maintenant, les principes essentiels étant en place, nous allons continuer votre éducation de séducteur avec un très grand secret que peu d'hommes utilisent et qui est facilement accessible, même aux timides ! **Savoir écouter !**

Stupéfiant mais vrai : Valérie a un amant ! Son mari est pourtant génial, beau, riche, dominant, PDG d'une grosse boite,.. et Valérie a choisi un homme bien insignifiant pour amant. Un certain René, agent commercial mais bon, pas une pointure, même pas sportif ou spécialement intelligent. Pourquoi ? Parce que René a UNE qualité, une seule mais fondamentale : Il l'écoute, vraiment, longtemps si nécessaire. Ce que son mari ne fait plus depuis longtemps s'il l'a jamais fait d'ailleurs.

Une des premières causes de l'infidélité féminine tient davantage au fait qu'elles n'ont personne à qui parler et se confier plutôt qu'à l'insatisfaction sexuelle. Une femme peut très bien prendre un amant parce que son mari ne l'écoute pas, trop occupé par ailleurs avec son métier, ses copains. Et si son amant l'écoute, il n'a même pas besoin d'être plus extraordinaire que son mari !

Les femmes ont besoin de parler. Oui ! On le sait ! Mais les hommes sous-estiment complètement la quantité de ce désir et la qualité de l'écoute demandée. Quand il veut séduire, l'homme pense qu'il doit beaucoup parler, qu'il va la séduire par la qualité de SON discours, par l'amplitude de SON intelligence, par l'évidence de SES qualités. En fait **laisser parler**, **c'est sans aucun doute plus fort encore**.

Car la femme moderne a un énorme besoin de parler de ses sentiments, d'elle, de sa vie et...d'être écoutée ! Avant qu'une femme soit prête à vivre pleinement une histoire d'amour, **elle a besoin de s'exprimer et d'être écoutée, elle a besoin de se sentir comprise**. C'est fondamental, plus que tous vos autres atouts !

Toutes les femmes connaissent cette équation : « Un homme qui m'écoute bien me fera bien l'amour ! ». Comment imaginer que vous saurez entendre leurs signaux silencieux au lit si vous n'êtes même pas capable de faire attention à leur conversation ? On voit venir de très loin celui qui est capable d'occuper toute la soirée à les entretenir de sujets qu'il juge passionnant ! Après cinq minutes de monologue, elles n'ont plus qu'une envie : abandonner cet insupportable bavard !

Une conversation avec une femme qu'on souhaite séduire n'a pas à être particulière, ni même sur le sexe ou l'amour. Simplement laissez-la vous parler de sa vie et écoutez. Vraiment ! **Ecoutez en toute sincérité.** Réjouissez-vous d'avoir en face de vous quelqu'un qui a des idées et des opinions. Oubliez un instant votre propre système de valeurs, vos jugements, vos expériences passées pour être réceptif à sa sensibilité. **Intéressez-vous à elle** et nous vous parions qu'elle vous trouvera passionnant ! Il n'y a qu'une solution si ce n'est pas inné en vous : vous détendre, faire le vide en vous, mettre vos préoccupations entre parenthèses.

Conseil



Le vrai secret est fort simple mais difficile pour un homme à mettre en oeuvre. **Surtout ne donnez pas de conseils, n'émettez pas de jugements**. Il s'agit d'écouter vraiment, de renvoyer la balle mais pas du tout comme entre hommes, en donnant des avis, des conseils. **Un homme ne parle, ne se confie que s'il pense obtenir un avis éclairé, pas une femme**. Pour elle, parler lui permet de se détendre, de respirer, de s'exprimer. Et ce n'est pas du tout facile pour un homme d'être présent mais sans intervenir avec des «*tu n'as qu'à faire ceci, tu n'as qu'à dire cela*».

Ce qu'il faut retenir de cette méthode

Un homme séduisant c'est un homme bien dans sa peau, son corps et ses vêtements. Les femmes sont très sensibles à l'allure d'un homme, à sa façon de bouger. Il n'est pas nécessaire de se transformer en gravure de mode mais de montrer que vous êtes attentif à votre apparence.

Soigner son corps, c'est parfois maigrir, se re-muscler, travailler sa posture, faire du sport ou au moins de l'exercice. C'est se sentir bien dans sa peau. Se soigner c'est aussi se nourrir correctement, dormir, savoir se dé-stresser. Un homme doit aussi savoir se raser, savoir prendre soin de sa peau, de ses cheveux, de ses mains et pieds, de ses dents, de son haleine. **Eh oui,** nous ne sommes plus des primitifs **!**

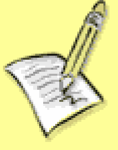
Les femmes considèrent la confiance en soi comme un puissant aphrodisiaque. Elles ont besoin de vous sentir sûr de vous, authentique et positif. Votre estime de vous-même est donc l'arme de votre séduction. Si elle est émoussée, vous ne séduirez pas facilement. Heureusement, il existe de nombreux moyens de **réhausser cette estime de soi**. Même si vous êtes timide, **vous avez la capacité d'écouter et c'est un très grand atout** que bien des hommes négligent. Ecouter les femmes a toujours été un chemin très direct vers leur coeur. Toutes les femmes connaissent cette équation : *«Un homme qui sait m'écouter me fera bien l'amour !»*.

Ouvrages dont cette méthode pratique s'est inspirée

- Ce que veulent les hommes *Bradley Gerstman,.. Anne Carrière*
- L'Univers masculin *Dr Sylvain Mimoun Seuil* pratique
- La famille, comment s'en dépêtrer J*ohn Cleese, Robin Skynner Odile Jacob*
- Avoir confiance en soi *Marie Haddou J'ai Lu*
- L'intelligence émotionnelle *Daniel Goleman J'ai Lu*
- L'estime de soi Christophe *André Odile Jacob*
- Tout pour l'homme *David Waters Editions* hors

Méthode : Décider quand faire l'amour

C'est une étape cruciale, un moment qu'il faut préparer avec soin et savoir saisir avec un zeste d'opportunisme. Et si elle disait "non" ? Pas de panique, voici tous les arguments et la conduite à adopter pour qu'elle dise "oui". Oui à tout !



OBJECTIF : Déterminer si c'est le bon moment pour l'amour physique

ÉTAPES A RESPECTER :

Étape 1 - Savoir si on lui plaît
Étape 2 - Décider d'insister ou... d'abandonner
Étape 3 - Lui donner le sentiment d'être unique
Étape 4 - Se rapprocher doucement
Étape 5 - Se faire rare et prendre son temps
Étape 6 - Donner le premier baiser

Étape 1 > Savoir si on lui plaît

Après la première approche, le moment critique et parfois difficile pour un homme est **l'instant où il faut savoir si on peut aller plus loin** dans l'intimité, si on peut oser plus pour se rapprocher. En un mot si on lui plaît !

Considérez la dans son ensemble car elle est un tout. Ouvrez les yeux ! Cherchons d'abord des signes positifs, cherchons si elle vous apprécie.

Le plus important est son regard : en tête à tête, elle plante ses yeux dans les vôtres puis les détourne brusquement, elle évite de vous regarder tout en vous parlant, elle vous observe du coin de l'œil lorsqu'elle a l'impression que vous ne la regardez pas, son regard croise souvent le vôtre quand elle s'exprime au sein d'un groupe.

Un regard de femme est toujours pour un homme le véritable départ d'une histoire d'amour. Si elle vous regarde, même juste un petit regard, juste un peu appuyé, c'est un signe qui suffit à faire pencher la balance du bon coté. Vous savez, cette balance où vous pesez vos chances de l'aborder sans vous faire rabrouer. Donc, **tout commence par un signal visuel** qui manifeste qu'elle vous a remarqué votre présence. **Le regard c'est le secret de l'âme**, son reflet. S'il n'y a pas regard, il n'y a pas connexion, c'est tout !

Ecoutez sa voix. Si son registre vocal se fait plus rauque ou sourd quand elle vous parle. Tous ces signes sont encourageants.

Signes positifs : **Elle se caresse les cheveux en vous regardant**, elle croise et décroise ses jambes, veille à mettre sa poitrine en valeur, se déhanche un peu lorsqu'elle marche devant vous, passe sa langue sur ses lèvres, caresse rêveusement le bord de son verre avec son index, se tend vers vous quand vous parlez, saisit le moindre prétexte pour remettre en place une mèche de vos cheveux.

Par contre, si elle semble passionnée par ce qui se passe autour d'elle tout en discutant avec vous, si elle sourit à vos plaisanteries sans paraître troublée le moins du monde, si elle ne vous laisse aucune ouverture alors que la conversation a été sympathique, si elle dit qu'elle vous rappellera, alors ces signes vous préviennent que la partie est loin d'être gagnée !

Signes négatifs : Elle garde les bras croisés, tient son sac contre elle-même, serre les chevilles, enroule ses bras autour de ses genoux. Elle sourit peu, regarde autour d'elle, baille et jette un coup d'œil à sa montre. Elle répond en ayant l'air de penser à autre chose. Elle tient tout son corps en retrait.

Si elle se tripote sans arrêt ses cheveux, c'est que sa sensibilité est à fleur de peau. Ce peut être un message de séduction, une demande d'affection. Mais si elle regarde une mèche de ses propres cheveux, c'est une barrière entre vous et elle.

Les cheveux bouclés (artificiellement) trahissent des narcissiques, préoccupées par leur propre image. Attention ! Une frange qui cache un peu les yeux est une tentative de séduction pour jouer avec des regards espiègles. Des cheveux longs, très longs trahissent une volonté de séduire toujours présente quelque que soit l'âge. Comme une tentative de rester toujours jeune, alors que des cheveux très courts déclarent une libération du passé, une page tournée.

Et **si elle esquive votre regard sans cesse c'est qu'elle simule**. Car offrir son regard à l'autre est une marque d'estime, de sympathie. C'est différent si elle détourne légèrement la tête sans perdre l'échange oculaire, là il y a simple méfiance, légère suspicion : « jusqu'où irez-vous » se demande t'elle ?

Si elle regarde un objet tout en vous parlant, c'est qu'elle se parle à elle même, c'est une protection, vous êtes le miroir, pas terrible mais si c'est une partie de votre corps qu'elle regarde fixement alors là, vous êtes réduit à votre aspect charnel.

Conseil



Si elle enroule une mèche de ses cheveux autour de l'un de ses index c'est qu'elle a quitté le présent pour se projeter dans le futur, elle rêve un peu. Si de plus, elle vous épie de temps à autre, à travers ses cheveux, sans vraiment vous regarder c'est qu'elle est profondément dans ses pensées. **Ramenez la sur terre doucement**, elle s'échappe.

Vous aurez gagné le gros lot si elle tire son pull vers le bas pour se cambrer et faire admirer son décolleté mais bon, vous l'auriez bien deviné tout seul, non ?

Que faire si elle ne semble pas intéressée ? **Soyez élégant,** ne vous montrez ni insistant ni rancunier ! Demandez-vous si vous avez mis tous les atouts de votre coté et si vous avez bien décodé ses signaux non verbaux ! Une femme sent très vite si elle plait à un homme et se débrouille très vite pour lui faire sentir son intérêt réciproque ou non !

Si vous vous sentez atteint dans votre amour propre si une femme décline vos avances et vous fait comprendre qu'elle n'est ni intéressée ni disponible, c'est que vous êtes égoïste ou immature ! Considérez, si vous êtes éconduit, **que c'est votre désir de rencontre qui est** dénié et non pas votre propre valeur qui est rejeté. C'est une subtile différence mais qui est précieuse. La vérité c'est que vous êtes OK, que vous êtes un type bien mais qu'elle n'a pas envie d'une rencontre, quelle qu'elle soit. Bon, ça arrive.

Vous êtes normal, réessayez avec une autre ou…la même quelque temps après ! Il y a des milliers d'autres femmes qui n'attendent peut-être que vous. Il y a une grande différence entre la passion et l'obsession. Si la première vous fera vivre dangereusement mais heureux la deuxième est catastrophique à coup sûr.

Mais examinez bien la situation. Parfois si ça démarre mal, il faut persévérer ! Dans tous les autres domaines, vous vous attendez à des difficultés, à des échecs suivis de succès. Pourquoi pas dans ce domaine ? Tout n'est peut être pas perdu. Si cette femme vous plait et que vous sentez vraiment que vous avez un bout de route à faire ensemble, réévaluez la situation, agissez, obstinez vous. Pas gauchement, stupidement, collant ! Mais simplement **ne baissez pas les bras au premier obstacle.**

Les femmes aiment ceux qui veulent vraiment les séduire, qui prouvent qu'ils tiennent à elles. Bien des femmes sont tombées amoureuses d'un homme auxquels elles n'avaient pas même jetés un coup d'œil à la première rencontre.

Exemple



Une petite histoire : Quand Henriette-Amélie de Nehrac rencontre Mirabeau, elle est d'abord effrayée : « Sa figure me déplait à un point inconcevable ! ». Ce grand séducteur avait la réputation d'être vraiment laid, le visage vérolé. Mais il va la voir tous les jours dans son couvent pendant trois mois (vous avez bien lu : 3 mois, tous les jours, sans succès) et lui parle d'amour à travers la grille. Elle tombe finalement amoureuse et lui trouve soudainement « une physionomie expressive, une bouche charmante et un sourire plein de grâce ! ».

Un homme qui se donne les moyens d'obtenir ce qu'il veut vraiment suscite l'admiration des femmes. Mais **mobilisez ce qu'il y a de meilleur en vous**, y compris vos émotions et vos faiblesses ! N'oubliez pas qu' **elle vous résiste pour vous tester**, vous éprouver. C'est une sorte de jeu. Sexuellement, une femme ne vous désire jamais. Elle attend et aime que vous la vouliez très fort.

Étape 3 ➤ Donner à une femme le sentiment d'être unique

Il est très important de **donner aux femmes une sensation spéciale et unique**. En retour, elles estimeront que vous êtes également « spécial et unique ».

Alors, comment si prendre pour faire sentir à une femme qu'elle est spéciale ?

Vous lui dites tout simplement quelque chose du genre: "**Il y a quelque chose de très spécial en vous**. Je vous ai remarqué la seconde où mon regard s'est posé sur vous la première fois. Vous avez un visage unique si exotique que je ne peux pas bien vous l'expliquer. Vous êtes plus qu'attirante. Il y a aussi quelque chose de très unique et de terriblement original dans votre regard. Etc… »

Dites seulement quelques mots comme ceux-ci à une femme que vous venez tout juste rencontrer et observez sa réaction. Nous pouvons vous garantir que son visage s'allumera avec un sourire et elle rayonnera cette chaleur vers vous.

Conseil



Ainsi, rappelez-vous ceci. Que vous soyez à la recherche de romance, sexe, ou une liaison amoureuse, n'oubliez pas d'exprimer à cette femme séduisante ce qu'elle a de spécial à vos yeux.

Faites-lui sentir qu'**elle est la personne la plus importante et la plus spéciale sur la terre.**

Étape 4 > Se rapprocher doucement

Bien des hommes brûlent les étapes et croient qu'ils doivent conquérir, « emballer » dés le premier rendez-vous. Ils se mettent une pression impossible et rendent leur partenaire méfiante.

Non, un grand séducteur ne tombe pas les femmes à vue (sauf si sa réputation le précède et fait le travail à sa place). Si des rencontres faciles sont toujours possibles, gardez à l'esprit que **LA rencontre de votre vie mérite quelques jours au moins** pour vous rapprocher.

Mettez-vous à sa place. S'il est certain qu'elle a autant envie de rencontre que vous, la découverte d'un homme est, pour une femme, toujours un peu inquiétante, voire dangereuse. Si vous êtes pour elle un parfait inconnu, elle vous abordera avec précaution, comme si elle découvrait des îles lointaines. Etes vous un paradis qui s'ouvre ou y a t'il des sauvages anthropophages en vous ?

Laissez-la vous découvrir tranquillement et ouvrez-vous pour lui apporter cette confiance.

L'ambiance du premier rendez-vous est capitale. N'oubliez pas que, sans doute, votre partenaire est, elle aussi, excitée et tendue à la perspective de cette première soirée. Si vous savez que l'autre est à peu près dans le même état d'esprit que vous, cela vous permet de relativiser la situation, de vous sentir plus décontracté et plus spontané. Une première soirée doit se dérouler dans **un climat doux et harmonieux**, en préservant des zones de mystère et de désir.

Le but d'un premier rendez-vous, c'est de **découvrir l'autre** en allant au-delà de l'impression immédiate. C'est une prise de contact tendre et légère, qui doit **donner envie de se revoir et d'aller plus loin**. **On ne brusquera rien, ne hâtez rien**, ne vous lancez pas dans des confidences intempestives. Et puis, bien sûr, évitez de lui sauter dessus pour exiger votre récompense en échange de ce dîner !

Toutes **les femmes sont ravies que l'homme prenne les initiatives,** que ce soit lui qui propose un endroit qu'il aime bien, un restaurant inattendu, un petit bistro sympathique. Elles adorent que l'homme avec qui elles vont passer la soirée se conduise comme un véritable chevalier servant. Après le repas, elles aiment aller boire un verre dans un bar feutré pour continuer à faire connaissance ou à aller danser ou se promener au clair de lune en bavardant paisiblement.

Lorsque les deux partenaires se connaissent peu, **une conversation douce et enjoué** peut se charger d'une infinie sensualité. Rappelez-vous qu'elles trouvent insupportable un homme qui ne fait que de parler de lui ou qui, au contraire, ne desserre pas les dents. **Plus vous serez détendu, plus l'autre sera à l'aise**, ne faites pas semblant d'être différent de ce que vous êtes ! **Vous devez apparaître indépendant et difficile à séduire** , donc à éviter : être trop entreprenant et pas assez indépendant.

De même il est souvent dangereux de vouloir être intime trop tôt. Ne parlez pas des autres relations que l'on a pu avoir, c'est à dire de ses « ex », des romances passées. Ces confidences embarrassent, on se demande si vous demandez conseil.

Les meilleurs compliments sont toujours imprévus. Donc faites des compliments sincères, complimentez la sur ce qui est au dessus des épaules y compris son esprit, étonnez-la par des compliments chaleureux, dites lui qu'elle a perdu du poids même si ce n'est pas vrai !

Mais, n'exagérez pas, complimentez de temps à autre, pas tout le temps et ne complimentez pas seulement son apparence, surtout si elle est belle.**Ne jugez pas trop l'autre sur ce qu'il dit**. Vous êtes tous les deux un peu nerveux. Ne critiquez pas, ne lancez pas trop de fleurs ! N'en veuillez pas à l'autre, ni à vous-même d'être un peu maladroit. Vous cherchez une amante, pas une égérie professionnelle !

Conseil



Faites comme si c'était un rendez-vous avec un homme ! Nous voulons dire : n'en faites pas des tonnes, du genre dîner aux chandelles, téléphone tous les jours, déclarer que vous êtes amoureux, etc.

Vous n'avez pas à offrir de cadeau (fleurs ou bonbons) la première fois ! Vous pouvez choisir un endroit pas romantique, pas forcément en fin de semaine ou même en soirée.

Étape 5 > Se faire rare et prendre son temps

Si elle prend l'initiative et vous propose de venir boire un dernier verre chez elle, n'en déduisez pas pour autant que « l'affaire est dans le sac ». Votre amie veut peut être tout simplement ne pas terminer cette soirée de façon trop abrupte et prolonger la conversation.

A moins qu'elle ne teste votre comportement à son égard, êtes-vous assez malin et sensible pour être digne de sa confiance ?

Signifier à quelqu'un qu'il vous plaît et que « cela » pourrait arriver, ne veut pas dire que « cela » doit se produire dès le premier soir ! Montrez-vous plus que jamais courtois et tendre, c'est la seule attitude qui a fait ses preuves.**N'allez pas au lit ensemble trop vite**. La plupart du temps, c'est une erreur ! Pourquoi ?

Si vous voulez avoir une relation sexuelle pour le simple plaisir, c'est parfaitement OK mais seulement si c'est clair pour vous et pour elle. Car **l'amour n'a rien à voir avec le sexe viscéral.** Souvent les gens s'engagent dans des rapports plus viscéraux que relationnels, sans avoir tissé un solide lien affectif avec leur partenaire. Et ils croient au mythe selon lequel une grande passion sexuelle sera inévitablement synonyme d'amour et d'intimité. Malheureusement ce n'est pas le cas. 25 % des gens pensent que le plaisir sexuel est un signe que deux personnes sont faites l'une pour l'autre. Il y a tendance à confondre le sexe avec **l'amour et l'intimité.** C'est tout à fait faux bien sûr. Ils sont déçus lorsqu'une bonne relation sexuelle ne fait pas apparaître de liens émotionnels ou intellectuels.

Conseil



Si vous voulez être sûr d'obtenir un autre rendez-vous, n'ayez pas peur d'être sincère : « J'étais vraiment content que tu m'appelles ou que tu ais accepté mon invitation ». Il n'y a pas de mal à dire à quelqu'un qu'on l'apprécie.,

Étape 6 ➤ Donner le premier baiser

Les femmes aiment bien, dans un premier temps, les effleurements, les petites taquineries sensuelles, les esquisses d'étreintes. Pour allumer le désir des femmes, il faut savoir faire monter la pression, réveiller un à un tous ses sens. Sachez attendre. **Une femme a besoin que son amant se maîtrise, contrôle ses pulsions**. L'amour se fait à deux, ce n'est pas une performance solitaire.

Comment savoir quand la femme a vraiment du désir pour vous ? Les hommes ont souvent l'impression de ne pas très bien comprendre comment fonctionne le désir féminin avec ses hauts et ses bas, ses exigences et ses atermoiements.

C'est toujours la femme qui décide où et quand elle fera l'amour avec vous, c'est elle qui contrôle les affaires du sexe tout en vous laissant le rôle du chasseur. Donc vous devez faire attention à ce qu'elles expriment avec leurs corps, ne pas brusquer si ce n'est pas le jour et accompagner si son désir devient brûlant !

N'oubliez pas un paramètre important que vous ne connaissez pas encore à ce niveau d'intimité : ses périodes de désir peuvent dépendre de son cycle menstruel. Les périodes les plus réceptives à l'appel des sens sont la période fertile et quelques jours avant les règles.

Soyez donc sensibles, **elle peut se refuser simplement parce qu'elle ne se sent pas disponible** alors même qu'elle en meurt d'envie. Mais si vous la pressez trop à ce moment vous lui apparaîtrez comme un goujat !

La question que tout le monde se pose : pouvez-vous l'embrasser sur la bouche au cours de la soirée si vous sentez entre vous une délicieuse complicité ou devez-vous attendre le moment de la raccompagner devant chez elle ? Est-il au contraire plus galant et habile de ne faire aucune tentative lors de cette première rencontre en tête-à-tête ?

Il n'y a pas de loi, les femmes ne réagissent pas de la même façon. Une chose est sûre, il y a toujours un premier baiser ! Pas de précipitation mais pas de tabou non plus.

Ne vous forcez pas, attendez votre heure. Mais si vous ressentez un irrésistible désir de la toucher et de l'embrasser et qu'elle vous paraît être dans le même état d'esprit, n'hésitez pas ! Un baiser inattendu et spontané est un moment divin !

La seule situation que vous devez à tout prix éviter est celle de la contraindre. Ne tentez **jamais de l'embrasser de force,** ne la pressez pas de vous tomber dans les bras !

Une chose est certaine : S'il y a attirance entre vous et elle, le moment crucial et délicieux où vos lèvres finiront par s'unir **surviendra tôt ou tard !**

Il faut toujours embrasser une femme comme si c'était la première fois, c'est-à-dire avec toute votre âme, comme si vous n'aviez jamais connu d'autre femme avant elle. Les femmes n'aiment pas beaucoup les hommes qui cherchent à nous montrer l'étendue de leur savoir faire.

Soyez donc simple et authentique. Allez-y en douceur. Attirez-la vers vous avec tendresse et fermeté. Caressez son visage, regardez la dans les yeux, promenez un doigt sur sa bouche. Commencez par faire de légers baisers sur les lèvres, les paupières, les oreilles et dans le cou tout en effleurant sa nuque et ses cheveux. N'ayez pas l'air d'un affamé ! Regardez la, dites-lui un mot gentil ou drôle. Prenez le temps de savourer l'instant, de goûter sa bouche, de humer sa peau.

Vous devez sentir à ce moment là si elle est prête à un vrai long baiser profond ou si elle se tient en retrait, hésitante. **Ne lui demandez surtout pas l'autorisation**. L'énergie et le désir qui circuleront entre vous lors de ce premier câlin doit augurer avec bonheur de caresses plus intimes.

Déposez des baisers furtifs sur son visage, ses épaules, sur tout ce qui s'offre à votre regard, les clavicules, sa nuque, la paume de ses mains, les poignets. Ne tentez pas forcément d'aller plus loin. Observez ce qui excite votre compagne, ne cherchez pas à l'accabler de caresses insistantes.

Conseil



Il faut laisser à une passion le temps de naître. Si elle n'est pas encore prête pour un vrai baiser, elle se refuse à votre étreinte. Contentez-vous de l'embrasser avec délicatesse sur le front, au coin des yeux et des lèvres. Vous pouvez tenter de l'embrasser sur la bouche mais en gardant les lèvres à peine entrouvertes. Enveloppez-la d'une tendresse douce et sensuelle, sans plus insister. Contentez-vous alors de lui souhaiter une bonne nuit en lui disant que **vous avez passé un moment merveilleux et que vous la rappellerez bientôt** . S'il y a attirance entre vous et elle, vos corps se trouveront tôt ou tard !

Ce qu'il faut retenir de cette méthode

Un homme a toujours besoin de savoir si la relation va ou peut aller plus loin. **Le signe le plus évident que peut émettre une femme est son regard**. Un regard de femme est toujours pour un homme le véritable départ d'une histoire d'amour. Le regard c'est le secret de l'âme, son reflet. S'il n'y a pas regard, il n'y a pas connexion, c'est tout !

Si elle ne semble pas intéressée, c'est peut être qu'elle ne recherche pas de nouvelle relation, et non que vous n'êtes pas à la hauteur. **Mais persévérez**, un homme qui se donne les moyens d'obtenir ce qu'il veut vraiment suscite l'admiration des femmes.

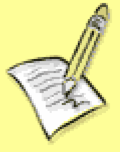
Faites lui sentir qu'elle est la personne la plus importante et la plus spéciale sur la terre. Vous verrez le résultat ! Veut elle aller plus loin ? C'est toujours la femme qui décide où et quand elle fera l'amour avec vous, **Sachez faire attention à ce qu'elle exprime avec son corps : il faut l'accompagner si son désir devient brûlant ! Embrassez-la comme si c'était la première fois, comme si vous n'aviez jamais connu d'autre femme avant elle.**

Ouvrages dont cette méthode pratique s'est inspirée

- *L'Univers masculin* Dr Sylvain Mimoun Seuil pratique
- *L'homme Désir Yolaine de la Bigne* Anne Carrrière
- *Sociologie du dragueur* Alain Soral Editions
- *Ces gestes qui vous trahissent* Joseph Messinger First éditions
- *Secrets pour séduire une femme* Brenda Venus Presses du Chatelet
- *L'érotisme* Francesco Alberoni Pocket
- *Comment donner du plaisir à la Femme que tu aimes* Sophie Blanchet Presses du Châtelet

Méthode : Rendre une femme amoureuse

Son attitude à votre égard, son langage corporel, les mots qu'elle vous dit et les signes qu'elle vous lance : tout est significatif chez une femme amoureuse. Apprenez à interpréter ce langage subtil pour savoir si vous êtes l'homme de sa vie



OBJECTIF : Rendre une femme amoureuse

ÉTAPES A RESPECTER :

Étape 1 - Lui donner conscience d'être unique
Étape 2 - L'inviter à dîner pour la première fois
Étape 3 - Comprendre ce qui est excitant pour elle
Étape 4 - Lui faire vivre la grande aventure de l'amour
Étape 5 - Devenir "l'homme idéal"
Étape 6 - Faire l'amour comme aucun autre

Étape 1 ➤ Lui donner conscience d'être une femme unique

Nous allons vous donner quelques points de repère qui vont baliser votre chemin et réussir à tous les coups.

1. Il faut lui dire qu'elle est un être unique, irremplaçable, objet d'amour, et pas seulement de désir et de plaisir. Le but : **la rassurer sur la pérennité de votre amour**.

Expliquons cette attente. Une femme souhaite toujours un amour qui dure et si possible toute la vie alors que les hommes vivent bien plus dans des histoires brèves, intermittentes.

Quand vous lui dites qu'elle est belle, que vous la désirez, elle peut être heureuse de ces mots mais **elle restera inquiète à l'idée que ce désir peut disparaître** dés qu'il aura été vécu. Si vous l'aimez, si elle est digne d'amour, elle sera beaucoup plus certaine de vous garder, d'avoir ce temps pour elle. Vous nous direz qu'aujourd'hui les louanges ne marchent plus. Ce n'est pas vrai du tout mais bien sûr il faut être sensible et délicat.

Les femmes modernes ont **un quotidien qui ne leur plait pas** souvent. Les images de mode leur imposent des critères qu'elles ne pensent pas remplir, les business-women leur prouvent qu'elles sont des nulles, etc.. **Dites leur qu'elles sont à la hauteur et précisément là où elles doutent d'elles.**

2. Pour vivre une liaison tendre avec une femme, il faut partir sur de bonnes bases, c'est-à-dire des bases romanesques. **Faites-vous mutuellement rêver.**

L'essentiel est de créer et de faire perdurer une atmosphère incomparable, que l'on ne trouve ni dans la vie de famille, ni dans l'amitié. Une complicité sensuelle !

Créez un lien entre vous, tissez une trame faite d'humour, de désir, de tendresse, qui vous permettra de construire du solide sans jamais oublier l'imprévu et le romanesque. Une liaison réussie, qui dure, c'est l'extraordinaire et le rêve transfigurant le banal et le quotidien.

Les femmes romanesques rêvent de l'aventurier, pas d'une aventure. Donnez le sentiment que vous êtes le bon, racontez ou inventez des épisodes les plus romanesques de votre vie, **elle n'aime que ce qu'elle admire**. Bannissez les discussions sur le boulot et le quotidien !

Intéressez-vous à elle d'abord et donner l'impression qu'en sa présence, rien au monde ne peut vous préoccuper. Elle aime que vous la fassiez parler d'elle, de son enfance, de ses projets. **Qu'elle devienne, le temps d'une soirée, d'un rendez-vous, le centre du monde.**

3. Soyez charnel. Elles adorent les garçons qui s'intéressent ouvertement à elles, qui montrent les désirs de façon physique, qui ne trichent pas, ne mentent pas, ni avec leurs envies ni avec elles. Lorsque vous lui dites sans détour « tu me plais », **non seulement vous semblez honnête mais surtout elle est heureuse de l'entendre dire.**

Derrière son masque de femme sûre d'elle, il y a souvent une petite fille qui cherche un compagnon pour la vie. Le « coeur à prendre » attend qu'on le prenne. **Prendre des risques et donner** sont les deux principes d'une idylle réussie et s'appliquent dans le domaine de la sexualité.

L'homme doit lui faire connaître le plaisir et bouleverser ses sens. Pas de sexualité réussie sans parfum d'aventure, sans cette tentation d'aller au-delà des limites convenues. Branchez-vous sur son imaginaire sexuel à elle et **osez, sortez du banal et du quotidien**. Imaginez des situations nouvelles, des moments de passion inédits sans vous brider.

Conseil



Si elle est belle, parlez-lui de son intelligence, si elle est intellectuelle, parlez-lui de son corps. **Louez là où elle doute mais toujours pour quelque chose de vrai**, que vous avez vraiment remarqué. Pas systématiquement ni là où vous ne l'aimez pas.

Par exemple si c'est une fille intelligente mais un peu trop grosse, n'allez pas la complimenter de sa ligne, ça ne passera pas mais de la beauté de ses yeux, de ses épaules, etc. de ce détail que vous, vous avez remarqué quand les autres ont jugé grossièrement la silhouette.

Étape 2 ➤ L'inviter à dîner pour la première fois

Un grand moment, décisif le plus souvent, est le premier dîner en tête-à-tête. Pas forcément romantique, avec bougie et tout, mais déjà très intime. **C'est une sorte de rituel** lors d'une rencontre amoureuse, comme si le fait de partager un repas du soir scellait une sympathie et un désir naissant entre deux personnes qui se connaissent à peine.

Une invitation à dîner est toujours chargée de sens sans doute parce que, dans la plupart des civilisations, plaisir de la chair et plaisir de la nourriture sont très étroitement liés. Et puis vous l'invitez et cela rappelle de très anciens temps où, comme chasseur, vous lui apportiez votre chasse. Ces « cadeaux » là ont été faits des milliers d'années, ils ont marqués les cerveaux. Ce sont des rituels très profonds qui font vibrer toujours quelque résonance.

Les hommes capables de goûter les raffinements d'un repas sont les mêmes qui sont capables d'apprécier les charmes d'une femme délicieuse. **Un homme sensible aux mets délicats, aux bons crus, est en général quelqu'un qui aime donner et recevoir du plaisir**.

A l'inverse, celui qui engloutit ce qu'il mange, boit comme un trou ou pire encore à la bouteille ou chipote dans son assiette est, la plupart du temps, un amant médiocre, incapable de prendre son temps et de partager agréablement une expérience sensuelle.

Mais **l'art de la table, c'est aussi le savoir-vivre et les bonnes manières**. Les femmes sont très sensibles au décor du lieu et à la politesse de celui qui les accompagne. Une femme apprend beaucoup sur un homme au premier repas ensemble. Elle voit sa façon de se tenir à table, elle devine son niveau d'éducation, le milieu auquel il appartient, elle sent s'il est courtois et attentif aux autres. Bref, soyez attentifs à votre comportement, montrez-vous sous votre meilleur jour ! Et pourtant restez vous-même !

Pour commencer, **choisissez un restaurant qui aura toute chance de *lui* plaire** parce que ce soir c'est *elle* la reine.

Des conseils fondamentaux pour cette invitation pleine de promesses :

- **Demandez-lui** par exemple si elle aime la nourriture italienne pour l'emmener dans un petit restaurant italien. Si la perspective semble la ravir, tout va bien mais si elle est au régime ou avoue qu'elle déjeune italien quatre fois par semaine, changez votre fusil d'épaule !
- Mais vous pouvez aussi tout à fait **risquer de la dépayser** et lui proposer du jamais vu, une toute petite table africaine servie par la « mama » (qui vous connaît) par exemple. Evidement si elle n'aime pas du tout, c'est raté ! **Evitez la très bonne table** ou le restaurant guindé, vous ne serez peut être pas si à l'aise pour profiter de vous deux. C'est quand même vous deux qui êtes importants, pas la table ou le vin.
- **Informez là aussi du type d'endroit** où vous souhaitez l'emmener, chic, branché, rustique, afin qu'elle sache comment s'habiller. Si vous constatez que sa tenue n'est pas adaptée au style de l'établissement auquel vous aviez songé, changez vos plans in extremis. Mettez la toujours à l'aise.
- **Choisissez un endroit adapté à votre budget et à votre style de vie**. L'importance d'une rencontre ne se mesure pas à l'argent dépensé pour dîner ensemble. Préférez un endroit que vous connaissez déjà ce qui vous permettra de vous sentir à l'aise.
- **Appelez-la pour lui proposer de venir la chercher ou** convenez d'un lieu de rendez-vous agréable pour attendre. Tâchez d'être ce jour-là ponctuel, la ponctualité est l'une des qualités qui rassurent une femme et donnent confiance.
- **Proposez à votre amie de prendre un verre** avant d'aller à table et enlevez son manteau. Ne faites aucune réflexion sur les prix, étudiez sereinement mais sans étaler votre science la carte des vins. Il est de tradition que l'homme commande pour la femme, n'hésitez pas à lui suggérer des spécialités que vous connaissez mais n'insistez pas.

- **Laissez-la se servir en premier** et insistez pour qu’elle prenne le meilleur, attendez qu'elle commence avant de vous mettre à manger. Surtout mâchez la bouche fermée et ne parlez pas en mangeant. Tout cela va sans dire mais enfin il vaut mieux le répéter une fois pour éveiller votre attention.
- Tout au long du dîner, **sachez lui montrer votre attention par une attitude aimable, de petits gestes élégants.** Evitez absolument de lorgner les autres femmes dans la salle et de fumer au cours du repas.
- **Demandez l'addition** par de petits gestes discrets, soyez généreux sans pour autant vouloir épater la galerie par vos prodigalités. Si elle vous propose de partager l'addition dites tout d'abord que son attitude est plutôt sympathique, insistez en l'assurant que c'était un vrai plaisir pour vous de l’inviter à ce dîner et dites-lui qu'il y aura sûrement une autre occasion pour vous rendre cette politesse !

Étape 3 ➤ Comprendre ce qui est excitant pour elle

Etudions maintenant, juste avant d'être intime ce qui est vraiment excitant pour les femmes. Il faut absolument en avoir une idée sinon vous allez risquer de tout casser !

Les choses excitantes pour les femmes	Les choses excitantes pour les hommes
Romance	Pornographie
Engagement	Nudité féminine
Communication	Diversité sexuelle
Intimité	Lingerie fine
Caresses non sexuelles	Disponibilité de la Femme

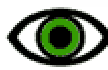
On est ici très prés du primitif en nous. La liste des préférences est un reflet direct des cerveaux de l'homme et de la femme, modelés par des millénaires de survie. Les hommes sont visuels et veulent du sexe. Les femmes sont auditives et sensitives et veulent des caresses et de la romance.

Le travail biologique d'un homme est de trouver autant de femmes en bonne santé que possible et de les aider à concevoir. Le rôle biologique d'une femme est de porter des enfants et de trouver un partenaire qui restera suffisamment longtemps pour les élever.

N'avez vous pas souvent vu de fort belles femmes avec des hommes parfois quelconques, même pas riches ou puissants. Mais ils se sont présentés au bon moment, prêt à s'engager avec elles et **elles ont préféré cette sécurité à d'autres aventures.** Tellement courant ! Mais peut-être rêvent-elles encore à un Prince Charmant qui viendrait les réveiller.

Pour tous les deux, ce sont ces forces ancestrales qui les dirigent, bien que nous vivions à une époque tout à fait différente. C'est pourquoi **l'engagement est tellement excitant pour une femme**, la romance contenant une promesse que l'homme est prêt à contribuer à l'éducation des enfants potentiels. C'est pourquoi **la nudité féminine est tellement excitante** pour un homme, les courbes dévoilées contenant une promesse de fécondité et d'enfants bien portants.

Conseil



Pour un homme, critiquer une femme qui voudrait parler et aller au restaurant avec son homme équivaut aux critiques d'une femme qui ne supporterait pas le besoin de stimulation visuelle de l'homme (photos ou regards) !

Soyez indulgents avec vos ancêtres en vous et n'oubliez jamais que ces réflexes ont permis la survie sur des millénaires, dans des conditions certainement difficiles

Étape 4 ➤ Lui faire vivre la grande aventure de l'amour

L'amour tend à la fusion de deux personnes différentes. Nous voulons être aimé en tant qu'êtres uniques, extraordinaires, irremplaçables. Ce qui n'existe pas dans la vie quotidienne où nous sommes uniques certes mais pas extraordinaires ! Car **l'amour brise la vie quotidienne.**

Dans la vie quotidienne, nous avons toujours l'impression qu'il existe quelque chose de désirable mais qui toujours nous échappe car nous devons toujours faire quelque chose d'autre. **Jamais nous ne nous sentons entièrement compris**, jamais nous ne ressentons une satisfaction profonde, jamais nos désirs et ceux des autres ne coïncident complètement.

C'est en cela que l'amour est une révolution ou n'est pas amour ! Maintenant vous en connaissez les attraits - qui ne sont pas minces - mais aussi les dangers et les risques.

Et, en tant que séducteur, vous savez exactement ce qu'elle attend de vous : **que vous lui changiez sa vie quotidienne mais, le plus souvent, en toute sécurité : paradoxe éternel !** A vous d'être et de vivre ce miracle !

Dans le transport amoureux on est capable de voir momentanément au delà de l'apparence commune, **ce que l'autre aurait pu être, la merveille qu'il est** peut être pas en surface mais potentiellement. C'est une illumination qui se rapproche étrangement des expériences mystiques.

Tout peut commencer par une relation érotique, une aventure. Mais si l'un ou les deux tombent amoureux, un changement profond se produit. Le désir sexuel cède le pas à l'émotion, au frémissement, à l'envie de pleurer, au bouleversement intime. Nous regardons l'autre, plus proche et plus désirable, comme pour la première fois, comme si nous ne l'avions jamais vu. Son corps, ses mains et ses yeux nous parlent d'un infini inconnu.

C'est ainsi que le sentiment se fonde dans l'amour physique. Celui-ci n'est pas la recherche du plaisir seulement mais la recherche de l'amour, **la recherche d'une transcendance parce qu'on sait bien qu'il y a une autre vérité au delà de la grisaille quotidienne**. C'est la voie que tous utilisent pour aller plus haut. Les saints et les mystiques, prennent eux des chemins plus escarpés, plus rapides et surtout, plus assurés de rester dans les sommets. Parce que l'amour, ça redescend souvent assez vite confronté à la vie quotidienne. Mais ça a ouvert la porte, entrouvert à d'autres réalités.

Pourquoi parler de ces états, finalement rarement atteints et plutôt ignorés des hommes ordinaires ?

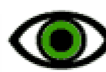
Nous voulons que vous compreniez ce que les femmes les plus intéressantes, les plus exigeantes attendent vraiment de vous. Plus sensibles que toutes les autres et surtout que les hommes, elles sentent confusément que le sentiment amoureux qu'elles recherchent est bien au delà de l'amour physique. Elles vous demandent de les amener à cette rencontre des sens où tous les deux, vous expérimenterez une rencontre des âmes.

Vous ne ferez rêver que les plus faciles avec votre argent, vos possessions. Vous étourdirez celles qui sont un peu plus exigeantes avec de plus beaux rêves mais **vous séduirez les plus extraordinaires si vous leur parlez de réunir vos âmes**.

Si votre compréhension de l'amour est telle que vous savez, que vous attendez une telle fusion, vous serez un extra-terrestre en comparaison de quasiment tous les autres hommes. N'hésitez donc pas à mettre le rêve très haut, à partager votre idéal, à vouloir la lune. Elles en voudront toujours plus !
Alors êtes vous amoureux ? Mais ne vous inquiétez pas non plus si vous ne vivez pas si intensément votre histoire actuelle. L'amour peut fort bien démarrer doucement, une relation peut être assez calme, on ne sait même pas qu'on est amoureux, c'est presque une amitié avec des « peut être ». et puis, d'un coup, on voit vraiment que l'autre est devenu indispensable, le centre de tout.

Ce qui est sûr, **suivant Alberoni** le grand spécialiste de l'état amoureux, « c'est qu' **il n'y a pas amour s'il n'y a pas libération de nos aspirations les plus profondes**, révélation de nos vrais désirs, expérience de ce que serait vivre vraiment, unicité de l'être aimé (on ne peut aimer deux hommes à la fois) qui devient essentiel, authenticité, vérité, liberté, dépassement, fusion et projet ». Et oui, l'amour c'est grand et c'est beau !

Conseil



On ne tombe amoureux que si on a vraiment envie de changer sa vie, si on est libre ou que l'on veuille se libérer et si on en a l'énergie (dépressif on ne tombe pas amoureux). Il ne peut y avoir une révolution dans votre vie que si vous ne voulez plus du passé.

Ce n'est pas parce qu'on est amoureux (surtout sur un coup de foudre) que l'autre est une partenaire idéale pour une vie conjugale sans difficultés. L'amour n'a pas grand chose à voir avec la routine du quotidien, au contraire il s'y brûle. Etre amoureux ne veut donc pas dire que la vie commune sera géniale mais que cet autre-là vous transforme et

Étape 5 > Devenir l'Homme Idéal

Nous allons parler, pour parfaire vos qualités, du **dernier des secrets et sans doute du plus grand**. Vous avez vu que, sans cesse, nous avons souligné que telle attitude était possible mais aussi son contraire, qu'il fallait être passionné mais aussi retenu, qu'il fallait oser mais aussi attendre, etc.. Nous avons aussi souligné l'importance de savoir se mouvoir, parler, regarder, toucher, caresser, etc. **Comment apprendre cette sensibilité**, comment savoir - si on ne le sait pas encore - ce qu'il faut faire à tel ou tel moment ?

Le plus grand des secrets et la voie assurée pour devenir ce que vous souhaitez être, un homme des plus séduisant, **est de devenir un artiste** !

Pas forcément un professionnel d'un art, ni un artiste célèbre mais un homme qui pratique au moins un ou plusieurs arts. La grande majorité des séducteurs connus étaient, d'une manière ou d'une autre, artistes : Casanova jouait du violon, était auteur de théâtre, d'une grande érudition, Chateaubriand, écrivain, Claude François, Serge Gainsbourg, Mirabeau qui a tous les talents dont le dessin, la musique et les sciences, le Conte de St Germain, Violoniste de talent, le chevalier de St Georges, danse admirablement, joue et compose Simenon, Stendhal, tous ont excellés dans un art ou plusieurs.

Ce n'est pas une voie expresse mais c'est un chemin sûr pour devenir au fil du temps toujours plus séduisant. Vous verrez dans 20 ou 30 ans (cela vous paraît loin ! ça viendra vite rassurez vous !). Après tout le choix est soit de séduire dans la fougue et la beauté de sa jeunesse puis de devenir un vieux aigri - ou un vieux qui joue au jeune ce qui est pire encore - parce que ces qualités là ont disparues, soit de cultiver sur le long terme son pouvoir de séduction en mettant en place assez tôt des qualités rares de sensibilité et de finesse qui, elles, ne vieillissent pas au contraire. Admirez Picasso à 90 ans et comparez avec les séducteurs de 20 ans ! **Passons en revue les arts qui peuvent vous transformer.**

1. La danse

Nous avons souligné combien **l'aisance dans le mouvement était une qualité décisive**. Comment acquérir cette aisance ?

Soit par **des sports développant le corps et son équilibre**, nous avons déjà signalé le yoga, le Taï-Chi mais aussi la natation, le basket, l'escrime. Disons tous les sports qui privilégient La nouvelle méthode de gymnastique « Pilates » semble aussi intéressante.

Soit par **des cours de danse**, le tango par exemple donne un positionnement des pieds et du corps de grande élégance, la samba donne du rythme. Evidement l'avantage de la danse c'est qu'elle entraîne aussi pour ..danser avec une partenaire. Et un bon cavalier est recherché. Qui danse bien aime bien, qui comprend bien les mouvements du corps de sa partenaire, les comprendra bien au lit. C'est évident.

Il y a d'autres raisons. **La sensibilité exercée dans la danse est un peu féminine.** L'homme l'ayant acquise est relié à sa part féminine, il comprend mieux les attentes et les besoins du corps féminin, il les connaît mieux. Et puis **il a du rythme**, ce qui est sans doute le plus important dans l'amour, un rythme vital, pas brutal, pas tendu. Danser au lit, on comprend bien que c'est un régal. **Donc vous devez devenir au moins un peu danseur.**

2. L'écriture

"Maintenant qu'Internet (et vous l'utilisez fort bien) a revalorisé l'approche épistolaire, il devient, redevient intéressant de manier la plume.

D'abord parce qu'**écrire permet de s'entraîner à manipuler les mots**. Si vous n'êtes pas un grand orateur, écrire va vous délier la pensée. Vous oserez, en prenant plus de temps, des phrases, des

déclarations plus élaborées, plus risquées. On peut risquer des tournures plus affolantes, « je me jette à vos pieds » peut s'écrire, c'est plus dire à dire !

Et puis écrire c'est lire aussi, se former à la poésie. **Les femmes adorent la poésie**. Essayez sur Internet par exemple de petits poèmes que vous aimez, vous verrez l'effet, garanti !

Ecrire fait rêver, l'influence de l'écrit, lu et relu est grande.

De même que danser, vous affine le corps, vous donne du rythme et de la vie, **écrire vous rend sensible, vous élève au dessus des banalités**, vous rend inoubliable. **Donc vous devez devenir écrivain et poète !**

3. La chanson

Comment avoir une belle voix ? Pas d'autre façon que d'apprendre à chanter. Puisque vous savez que poser votre timbre de voix est important, il faudra prendre des cours de chant.

Le chant est primaire, il vient du ventre, il sort des tripes, il fascine les femmes au plus haut point. Les ténors peuvent créer de véritables crises d'hystérie.

Il y a dans le chant une énergie vitale qui est domestiquée, retenue. C'est encore une fois la passion et sa maîtrise qui le rend si fascinant.

Et **si vous chantez même un peu, votre voix va se transformer, se poser**. L'homme avec la moins belle voix va se transformer assez vite en un orateur intéressant. Les progrès sont bien plus rapides qu'on ne le croit. Il ne s'agit pas forcément de devenir un vrai chanteur mais de s'ouvrir à des capacités si peu travaillées qu'elles sont ignorées. Un tout petit peu de travail débloque souvent des qualités incroyables. Essayez ! **Donc vous allez devenir chanteur !**

4. La musique

Il va de soi que la musique en général, et plus spécialement jouer d'un instrument de musique, seul ou en groupe, apporte des avantages équivalents. **Sens du rythme, finesse d'esprit, écoute, expression, émotion, et finalement fascination !**

Certains instrument sont plus riches, plus complexes (le piano, le violon) d'autres plus faciles et amusants. Le plus important : votre plaisir !

Les musiques de danse, le Jazz, sont tout particulièrement entraînantes. **Apprenez à jouer d'un instrument !**

5. Le théâtre

Parler avec une belle voix, de beaux mots, c'est bien mais dire avec **le bon ton, avec la belle attitude, avec le sentiment correct**, c'est mieux encore. Cela c'est l'acteur en vous qui sommeille. Nous avons souligné souvent combien l'émotion était nécessaire, combien votre regard, votre attitude ne pouvait être juste que si vous étiez dans un rôle. Le monde est bien plus amusant si vous le vivez comme un théâtre et la vie comme une comédie, voire même une tragédie.

Un grand séducteur se connaît, s'observe, joue. Tout est calculé, la passion est là mais on en est maître !

Le véritable art du comédien est d'ailleurs de retrouver en soi les émotions et de les traduire, de les façonner, de les rendre visibles, intéressantes, agréables à regarder ou touchantes. Un acteur connaît ses émotions, il les cultive, il les sculpte. **Donc vous allez devenir acteur !**

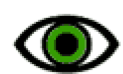
6. La peinture

Comment apprécier le corps des femmes sans savoir le dessiner, comment voir vraiment sans être peintre ?

L’art du peintre c’est d’abord de regarder, intensément, de chercher les courbes, les formes nouvelles, fortes, émouvantes. C’est l’art de décrire concrètement la couleur d’une peau, la douceur d’un visage, l’éclat bref d’un regard, d’un sourire. Vraiment voir s’apprend ! En voulant reproduire, mettre en valeur, donner le sens à ce qu’il a vu, le peintre regarde vraiment.

C’est cette distance que l’apprentissage de la peinture vous donnera qui vous permettra d’admirer d’un oeil toujours plus neuf, toujours plus sensible la beauté de votre partenaire, de votre aimée. **Donc vous allez devenir peintre !**

Conseil



Parler, chanter, jouer, danser, peindre... sont des activités où votre esprit se raffine, s’embellit, où votre capacité d’expression s’améliore très vite, où votre capacité d’utiliser vos sens s’accroît. Quelque soit la démarche que vous ferez, elle portera ses fruits rapidement car elle vous fera porter un regard bien différent sur le monde et vos amours.

Vous verrez ce que vous n’aviez jamais remarqué, vous deviendrez délicat mais fort, sensible mais émouvant, amoureux et aimé.

Étape 6 ➤ Faire l'amour comme aucun autre

La première chose que vous devez comprendre c'est que **les femmes n'ont pas de problème, que c'est la société, la morale sexuelle qui a un problème.**

Les conditions anciennes ont assujetti les femmes à la reproduction et ce faisant leur ont soit interdit le plaisir soit lié ce plaisir à la pénétration, au coït fécondateur. Ne revenons pas sur ces temps et ces codes qui ont sans doute eux leurs raisons (et qui en tous cas ont permis que nous soyons en vie et non une race éteinte) mais les esprits doivent changer.

En conséquence, la deuxième chose importante est que **les femmes n'ont pas de peine à obtenir un orgasme et qu'elles savent parfaitement (et ont toujours su) l'obtenir en se stimulant.**

C'est l'opinion - souvent masculine - qui voulait que le seul orgasme digne de ce nom soit vaginal et dû à la pénétration et qui interdisait une stimulation clitoridienne, surtout pendant l'acte sexuel avec le partenaire. Longtemps les femmes ont été considérées comme « immatures » ou pire si elles avaient besoin d'une stimulation clitoridienne pour leur plaisir. Devenir une femme adulte signifiait devenir capable d'avoir du plaisir seulement par la pénétration, le coït.

Il ne s'agit pas de dire non plus que la stimulation clitoridienne doit devenir maintenant le seul mode d'orgasme féminin mais qu'elle doit être reconnue à part entière.

La conception classique de la sexualité, la pénétration suivie d'une éjaculation, pénalisait et pénalise toujours les femmes parce que, si l'homme était bien stimulé puisque son organe le plus sensible était alors stimulé par l'acte sexuel, les femmes n'étaient pas excitées puisque, pour elles, la stimulation doit se produire à un autre endroit. On jugeait déplacé qu'une femme ait recours à sa propre stimulation en présence de son partenaire, comme si c'était insultant pour l'homme qui n'aurait pas suffit.

La troisième idée à retenir est donc simplement que, **pour la majorité des femmes, le coït en lui même ne conduit pas à l'orgasme et ne suffit pas à initier le plaisir.**

La conséquence de toutes ces prémisses est **la réhabilitation complète de la masturbation.** L'idée ancienne que toute sexualité qui ne conduit pas au noble effort procréateur est égocentrique et narcissique est périmée, enterrée, abandonnée.

Se masturber, pour un homme comme pour une femme, est **un droit** qui appartient à chacun, un moyen de s'exprimer et de se témoigner soi-même son amour. C'est **une saine relation à son corps**, ce n'est pas être égoïste, ni immature. Il s'agir d' **une activité normale** qui devrait logiquement avoir sa place dans la vie de toutes les femmes.

L'apprentissage du plaisir des femmes passe par la découverte ou redécouverte de la masturbation et surtout par l'acceptation par vous, son partenaire, de cette stimulation complémentaire mais fondamentale

Vous, homme, êtes stimulé, excité par le contact ou les caresses directes sur votre pénis, vous devez de même la stimuler ou l'aider ou la laisser se stimuler elle même par les caresses sur son clitoris (ou la zone attenante). Cette attitude réciproque, égalitaire permet de remettre bien des choses en place. Vous avez besoin d'avoir confiance en elle pour vous abandonner à la jouissance. Mais elle aussi a besoin de preuves de tendresse, d'affection, de marques d'attention.

Elle a totalement besoin de confiance, de partage, d'être informé de ce que vous voulez. Si elle a confiance en vous, profondément, elle pourra se laisser aller et son orgasme sera réel et profond. Nous parlons de **complicité sensuelle et sexuelle.**

Prenez du temps ensemble, réservez ce temps, soyez disponibles ensemble. Parlez de ce que vous allez faire et ensuite de ce que vous avez fait . **Exprimez vous !** Soyez attentif à l'autre, écoutez le. Interrogez vous sur vos sensations.

Conseil



Un bon amant sait que son érection n'est pas LA cause de l'orgasme féminin. Dans un rapport équilibré et d'une certaine longueur, **il est parfaitement normal de bander ET de débander, d'être excité ET moins excité**. C'est l'ensemble des caresses, des baisers, des contacts des deux corps et des deux sexes qui provoquent la jouissance. Et c'est surtout **la confiance et la profondeur des relations** qui permettent, à l'un comme à l'autre, de vivre vraiment le plaisir.



Ce qu'il faut retenir de cette méthode

L'espèce humaine a inventé un langage, la sexualité. D'une fonction reproductrice, elle en a fait un moyen d'une puissance inouïe pour rapprocher les hommes et les femmes. Les femmes comprennent instinctivement que **l'amour permet de voir la vraie beauté en l'autre**.

Alors pour vivre une liaison tendre avec une femme, il faut partir sur des bases romanesques. **Faites-vous mutuellement rêver**. Invitez-la à dîner, faites-en la reine d'une soirée. Sachez que la romance et l'engagement sont les plus grands excitants pour elle. Enfin **tous ces conseils ne seraient rien sans la sensibilité** que dégage un artiste. L'ambiance, la forme, la force de chaque action pour séduire demande un minimum de conscience artistique. **Toute pratique artistique permet à l'homme de devenir très rapidement plus sensible.**

Un bon amant sait que les femmes n'ont pas de peine à obtenir un orgasme et qu'elles savent parfaitement (et ont toujours su) l'obtenir en se stimulant. Il sait aussi que, pour la majorité des femmes, le coït en lui même ne conduit pas à l'orgasme. Il sait que **le plaisir des femmes passe par la découverte ou redécouverte de la masturbation** et surtout par l'acceptation par vous, son partenaire, de cette stimulation complémentaire mais fondamentale.

Ouvrages dont cette méthode pratique s'est inspirée

- L'Univers masculin *Dr Sylvain Mimoun Seuil pratique*
- L'homme Désir Yolaine de la Bigne *Anne Carrrière*
- Secrets pour séduire une femme *Brenda Venus Presses du Chatelet*
- L'érotisme Francesco *Alberoni Pocket*
- Comment donner du plaisir à la Femme que tu aimes *Sophie Blanchet Presses du Châtelet*
- Le nouveau rapport *Hite Shere Hite Robert Laffont*
- L'orgueil d'être une femme *Shere Hite Favre*
- La volupté *Dt Françoise Allain-Sanquer Bruno Leprince*
- Le super orgasme au féminin *Dr Barbara Keesling Albin Michel*